New Speisebüchlein:

Darinnen kurtzer Vnterricht von allerley Speise vnd Tranck/ so zur Menschlichen Nahrung dienlich/ vnd in teglichem gebrauch sind/ sampt vielen guten Hauß Artzneyen/ dem Einfeltigen zu gut:

Jetzt zum dritten mal vom Autore kurtz fur seinem Ende vbersehen/ vnd in gewisse Bücher vnd Capitel abgetheilet/ Auch an vielen orten verbessert.

Durch

Doct. Bartholomæum Hubnerum Med.

Gesundheit ist das edlest gut/
Liß diß Büchlein/ du behelsts in hut.

Erffurdt/
In vorlegung Heinrich Birnstiels/ Buchf.
Im Jhar 1603.

2813

Der Edlen/ gestrengen/ viel Ehr vnd Tugendreichen Frawen Lucretien von Berlebsch/ vff Koßla vnd Vhrleben/ Oberheuptmännin in Düringen/ etc. Meiner besonders Großgünstigen Freundin.

ES ist/ Edle/ Gestrenge/ viel Ehr vnd Tugendreiche Fraw Oberhäuptmännin/ vnter andern vberaus grossen vnd vnaussprechlichen Gnad vnnd Wunderwercken/ die GOtt der Allmechtige gegen vns Menschen noch täglich vbet/ vnd wir derentwegen/ weil sie so gar gemein sind/ nicht achten/ die gantz wunderbarliche erhaltung vnd ernehrung dieser vnserer schwachen irrdischen Leibe mit nichten vor das geringste zu achten/ ob es gleich bey dem meisten vnd grösten teil der Weltkinder gar nicht/ oder doch we-

tig in acht genommen wird. Dan wer vermag mit seinem Verstande gnugsam erreichen/ oder mit Worten/ wie sichs wol gebürte/ satt auszusprechen dise Gutthat vnd Barmhertzigkeit/ das Gott der HErr auch nach dem erbärmlichen Falle dem Menschen gleichwol also geneiget blieben (will jtzt von dem höchsten Gute/ der Seelen Speise im Wort Gottes vnnd Heiligen Sacramenten vns reichlich vorgetragen/ nicht meldung thun) das er dise sündhafftige gebrechliche Cörper noch so Väterlich versorget/ vnd gantz mildiglichen täglich speiset/ in deme er järlichen so mancherley Gewächse vnd Früchte aus dem Erdreich allenthalben aus Gnaden herfür wachsen/ vnd allerley Thiere in der Lufft/ Wasser/ vnnd auff dem Erdbodem sich für vnd für vermehren lesset/ da-

mit

mit es vns jo an nichts mangele? ja wer kan eigentlich sagen oder anzeigen/wie es kome/das aus so vielfeltiger natur Speise vnd Tranck/ ja auch aus dem dürren trockenen Brote/ also schön roth Blut vnd lebendiger Safft vnd Krafft im Leibe zubereitet/ vnd dardurch alle Glieder/die doch nit einerley Substantz/ Complexion/ Art oder Eigenschafft sind/an vns genehrt/ vnd so lang es Gott gefällig/vnd vns nützlich/ erhalten werde? Ich muß bekennen/ das ich mit grosser verwunderung zum öfftern/ wie billich/ diese vnbegreifliche Gutthat Gottes neben andern vnzelichen/ beydes an mir vnd andern behertzige/ vnd dadurch zur emsigen betrachtung deß herrlichen Spruchs: Der Mensch lebet nicht allein vom Brod/etc. vnd zur hertzlichen Dancksagunge nicht wenig angereitzet werde. (:) iij Vnd

Vnd wolte Gott/ das alle Menschen diß hohe Gnadenwerck GOttes/ gleich wie es jnen täglich erzeigt wird/ also auch stetig erkenneten/ vnd gebürlich behertzigeten/ es würden sonder zweifel mehr danckbare Leute bey vns vnd anderßwo erfunden/ vnd diese herrliche Gaben Gottes/ die er vns zum besten erschaffen vnd noch bißhero so gnediglich erhalten hat/ mit grösserm Bedacht/ besserer Vernunfft vnd sittigerm Gebrauch genossen werden/ denn leider von vielen jtzt geschicht. In den thewren Jaren/ damit vns ein zeitlang daher Gott der HERR wegen vnser Vndanckbarkeit vnd Sicherheit gestraffet hat/ gedenckt man zwar ein wenig daran/ vnd spüret/ was für ein grosse Gnade Gottes es sey/ allerley noteurfft zur Leibsnarung vnd vnterhaltunge täglich für sich haben/

vnd sihet / das niemand / dan GOtt allein mit seinem reichen Segen die weite Welt speisen vnd erhalten könne / aber sonst wird es fürwar selten betrachtet vnd erkennet / wie jederman bekennen muß.

Die lieben Alten haben diß sehr wol verstanden / darumb sie aus Göttlicher Schrifft gantz andächtig vnd lieblich geleret haben von vierley schlüsseln der Welt / welche Gott der HErr alleine in seinen Händen habe / vnd keiner Creatur / weder im Himmel noch auff Erden obergebe / als nemlich / den Schlüssel deß Regens / den schlüssel der Vnfruchtbarkeit / den schlüssel der ernehrung vnd den schlüssel der Todengräber. Dan gleicher weise wie kein Mensch aus eigenen Kräfften einen guten nützlichen Regen vom Himmel herab fallē / oder vnfruchtbare veraltete Wei-

 ber

der fruchtbar/vnd die Verstorbenen oder Todten wider lebendig machen kan: also vermag auch niemand die grosse weite Welt/ mit so vnzehlich viel Thieren vnd Menschen/ zu speisen/zu ernehren vnd zu erhalten/ohne Gott der Allmechtige/der kan dieses alles alleine/ wie hiervon die heilige Schrifft zeuget/Gen. 30. Deut. 28 Ezech. 37. Psal. 45. vnd an viel andern örten. Darumb sollen wir diese Güter vnnd Gaben auch von niemand anders / dan von Gott allein begeren vnd bitten/ wenn wir den dingen recht thun vnd erhörung erlangen wöllen.

Vnd zwar/was die alimentation vnd ernehrung deß Leibs betrifft/ (dan von den andern dreien Schlüsseln ich itzo nichts ferner anzeigen wil) haben wir einen außdrücklichen deutlichen befehl / darumb zu GOtt

täglich

täglich zu ruffen / wie aus der vierden Bitte deß heiligen Vater vnsers / deß rechten Meisterstücks aller Gebete / klärlich zu sehen ist. Vnd hat vns der liebe Son Gottes / vnser Heiland / hiermit erinnern wöllen / daß / so offt wir wider hungerig werden / vnd speisen zur erhaltunge deß Leibs / wie die jungen ohnmechtigen Raben in jhren Nästern / von jhme bitten müssen / wir als dan zugleich bedencken sollen / wie Er alleine so gnädiglich / wunderbarlich vnnd reichlich / nicht allein an der vnsterblichen Seelen / sondern auch am sterblichen Leibe / der doch den Würmen vmb der Sünde willen zu theil werden muß / vns versorge / speise / nehre vnd erhalte / damit wir bey guter Gesundheit nach seim wolgefallen bleiben / vnd jhme / vns / vnd andern Leuten desto lenger allhier dienen mögen.

 Wie

Wie nu gesunder Leib der herrlichsten Gaben Gottes eine ist in diesem Leben/ ja das Leben selbst/ wie der Poet *Martialis* spricht: *Non est viuere, sed valere vita.* Also wil Gott auch solchs von vns erkennet haben/ auff das wir dieses edlen Schatzes warnemen/ vnd recht gebrauchen/ vns nicht selbst mutwilliglich durch vnordentliches Leben/ oder vnartige schädliche Speisen in Vnfall oder Kranckheiten stürtzen/ vnd also vnser zeit vnd Leben jemmerlich verkürtzen/ darumb spricht Syrach ca. 38. Mein Kind prüfe was deinem Leibe gesund ist/ vnd sihe/ was jhm vngesund ist/ das gib jm nit/ dan allerley dient nit jderman. Vnd Paul. befihlt Col. 2 deß Leibs zu verschonen/ vnd dem Fleisch ehre anzuthun zu seiner notturfft. Vnd Rom. 15 heist er vns erbarlich wandeln/ nicht in Fressen

vnd

vnd sauffen/ vnd deß Leibs warten/ doch also/ das er nicht geil werde.

Sollen wir nu dem Fleische seine ehre anthun zur notturfft/ vnd deß Leibes warten / so ist fürwar nötig/ das wir im essen vnd trincken rechte maß vnd ordnung halten/ die Speisen/ so viel müglich/ erkennen/ vnd nach vnserer gelegenheit vnnd notturfft vnterscheidē/ vnd recht gebrauchen lernen. Dan ohne diesen Fleiß vnd Bedachtsamkeit mag die liebe Gesundheit / deß Fleisches höchste ehre/ nicht bestehen oder erhalten werden/ wie hernach weitleufftiger wird angezeigt werden. So ist es auch nicht alleine Barbarisch vnd vnmenschlich/ in diesem Stücke vnachtsam vnd frech erfunden werden/ sintemahl auch die vnvernünfftigen Thiere die Speisen / so ihnen schädlich/ von den nützlichen zu vnterscheiden

scheiden wissen/ wie mit vilen Exempeln hier könte dargethan vnd erwisen werden/ wo ich mich nit der kürtze beflteissigte/ Sondern es ist auch wider Gott den Schöpffer/vnd eine Sünde wider das fünffte Gebot/ wie Christen wol bewust ist.

Dieweil ich dan gesehen/ vnd in der Practica etliche Jar hero befunden/ das die meisten Kranckheiten bey den vnsern nur entweder aus vnuerstand vnd mißbrauch deß Essens vnd Trinckens/oder aus vnordentlicher Diæt her fliessen/ auch zum offtern beyde Gesunden vnnd Krancken/ weß man sich in diesen hochnötigen Stücken verhalten sol/ bericht geschehen muß/ vnd ich derwegen vielmahls von guten Freunden angelangt vnd ersucht worden/ als habe ich mit GOttes hülffe die

zeit

zeit vber / da sonsten bey Krancken nicht sonderlich viel zuthun gewesen / diß kurtze Büchlein vor etlichen Jharen zusamen getragen / vnd dem gemeinen Mañ zum einfeltigen vnterricht auff etlicher bitt in druck verfertigt / der hoffnung / es solte ohne nutz vnd frucht nicht abgehen / wie dan auch / GOtt sey lob vnd ehr / geschehen. Dan ob gleich diese meine arbeit an jr selbst geringschätzig vnd nichts Newes hier vorbracht wird / wie es dan diese *materia* auch nicht anders leidet / vnd derentwegen die klugen Fantasten hier wol tadeln vnd schumpffieren können / so haben doch viel ehrlicher verstendiger Leut vnd hohes Stands Personen nicht allein diß Büchlein gern gelesen / vñ sich gegẽ mir vnd andern vernemen lassen / das jnen solchs anmutig vnd nützlich / sondern es haben auch von

vielen

vielen frembden örtern etliche mir darumb geschrieben/ vnd desselben *Exemplaria* bißher offt begert.

Weil aber weder bey mir noch dem Buchdrucker keine mehr verhanden gewesen/ vnd derwegen vieler nachfrag halben vor langst diß Tractätlein wider gedruckt hat werden sollen/habe ich solchs nicht nach geben wöllen/ ich hette es dan zuvor wider vbersehen/Habe es derwegen auffs new vor die hand genommen/ vnd damit es desto mehr Nutz schaffen könte / aus sehr vielen Scribenten / mit nicht wenig furtrefflichen nützen Stücken/ so auch zur Hauß-Artzney gehörig / mercklichen vermehret vnd gebessert / das ich mich gäntzlich getrösten wil / es sol niemand die zeit gerewen / die er mit lesen hierauff wenden wird.

Das

Das ich aber dieses Büchlein E.E.G. jetzigem gebrauche nach zugeschrieben/vnd vnter derselben viel tugendreichen löblichem Namen habe außgehen lassen/ darzu hat mich furnemlich bewogen die furtreffliche lust vnd liebe/ die E.E.G zur gantzen löblichen Kunst der Artzeney/ vnd allem / was darzu gehörig/ sonderlich aber auch zu diesem nothwendigen Stück/ darein die rechte Diæt vnd gute ordnung der Speise gehörig/ stets getragen / wie ich dan etliche Jhar daher/ seit deme ich derselben/ als ein Medicus zu weilen beygewonet/ nicht allein mit frewden / sondern auch mit verwunderung gesehen vnd erfahren. So haben auch E. G. T. darneben eine herrliche schöne Hauß-Apoteck/darinne nicht allein allerley gute Speccereien vnd Simplicien/sondern auch die fürnemesten Conserven/Latwergen/distillirte Wasser/Confecten/Pulver vnnd ander eingemachte Stück von Wurtzeln/ Blumen vnd Kräutern auffs fleissigste zugericht/an eim sondern darzu erbaweten orte in hübschen reinen Gefässen fein ordentlich asservirt vnd behalten werden/sondern wissen auch derselben mit solcher bescheidenheit/ rath vnd witz fur sich vnd andere im Notfall zu gebrauchen/daß sie es wol eim zimlichen Apotecker oder jungen vnerfahrnen Artzte zuvor thun / wie ich dann etliche Exempel mit Augen gesehen bey viel armen Leuten / denen E. G. auch nicht in geringen Schwachheiten mit Gottes Segen aus diesem jhrem fürtrefflichen Christlichen Schatze mit rath vnd that gantz wol behülfflich gewesen.

Habe

Habe also E. G. T. als ein löblichen Spiegel vieler Weiblicher Tugenden / andern zum Exempel fürstellen/ vnd zugleich mit diesem meinem warhafftigen Zeugniß solche hohe Tugenden an E. G. T. Gott vnd der Erbarkeit zu Ehren gegen männiglich rhümen vnd preisen/ darneben auch meine gutherzige *affection* vnd zuneigung gegen E. G. ferner an tag geben/ vnd mit der *dedication* vnd zuschreibung dieses Büchleins öffentlich bezeugen wöllen/ dienstfreundlich bittende / E. G. T. wolle solch mein furnemen im besten/ wie es gemeint/ auff vnd annemen/ auch hinförder meine Großgünstige Freundin vnd Befördererin/ neben jhrem geliebten Junckern / sein vnd bleiben. Das verdiene ich hinwider bestes vermögens vmb E. G. T. vnd derselben zugethane auch fortan allezeit willig. *Datum* Erffurdt/ am 27. Februar. Anno 1603.

E. E. G. T.

Dienstwilliger.

Barthol. Hubner. D.

Phil. & Medici

Vorrede vber diß newe Speisebüchlein.

DEr Mensch/ das schöne/ herrliche Geschöpff/ vnd die Edle/ nach GOttes Ebenbild erschaffene Creatur/ ist von Gott dem Allmechtigen wie männiglichen bewust/ also erschaffen/ das an jhme der sterbliche Leib mit der vnsterblichen Seele gantz wunderbarlicher weise zusamen gesetzt/ vnd mit einander verbunden sind. Vnd ist aus sonderem Rath GOttes der Leib deß Menschens also zugerichtet/ vnd in einander gebawet/ das er ohne Speise vnd Tranck vornemlich (dann jetzt von der Lufft vnd *Spiritibus* oder Geistern/ darinne doch das Leben am meisten steht/ oder von andern dingē/ welche die Ertzte *res non naturales* oder *alterantes causas* nennen/ weitleufftigkeit zu verhüten/ nicht gesagt wird) seine erhaltung vnd leben nicht lange haben mag: Sintemal wir sehen/ vnd aus teglicher erfahrung befinden/ das diese vnsere Leibe nicht stets in einem zustande bleiben/ sondern wie es die Gelerten fein artig nennen/ *in continuo fluore*, das ist/ in stettigem abnemen sind/ auch kein Au-

genblick vergehet / darinnen nicht von der natürlichen wärme vnd feuchtigkeit (in denen das Leben vornemlich begriffen) von den lebendigen Geistern / ja auch an den Gliedern selbst vns etwas abgehe / zerstrewet / vnd durch die innerliche vnd eusserliche vrsachen in vns verzehret werde / also das in kürtze deß gantzen Leibes substantz zerfliessen vnd verderben müste / wo nicht an stadt dessen / das vns also für vnd für abgehet / etwas anders ersetzet vnd restituiret würde / Gleich wie ein Lampenliecht / wo man nicht offt gut frisch Oel oder Fett dran gösse / nicht lange wehren würde. Vnd zwar / wo diese abnemunge in vns nicht were / sondern bliebe jmmerdar eine gleiche volkommenheit / vnd einerley zustandt deß Menschlichen Cörpers / so bedürfften wir keiner Nahrunge / vnd köndten ohne Speise vnd Tranck diß Leben alzeit anhin führen. Aber nu lest vns Gott der HErr offt wider hungerig vnd durstig werden / auff das wir seine Allmechtige Hand vnd väterliche sorge für vns erkennen / vnd zu jhme vmb vnterhaltunge deß Leibes so wol / als vor der Seelen notturfft / doch mit vnterschiede / ruffen vnd schreyen sollen. Ist derowegen zur vnterhaltung dieses schwachen / gebrechlichen

vnd sterblichen Leibes/ vnd also auch zum edel-
sten Schatz desselben/ der lieben Gesundheit
nichts nötigers/ dan guten vnterricht vnd wis-
senschafft haben/ nicht alleine was ein jede von
Gott vns gegebene vnd bescherete Speise vor
Art/ Natur vnd eigenschafft an sich habe/ vnd
waß sie vor eine narung oder Safft dem Cör-
per vnd Gliedern desselben gebe (dan hierin
stehet die Præservation vnnd verwarung vor vie-
len Kranckheiten) sondern auch was vor eine
Ordnung im gebrauch vnd niessung derselben
zu halten sey/ damit sie nicht mehr Schaden
denn Nutz/ mehr zerstörung dann erhaltung
vnnd beförderunge der allerlieblichsten Ge-
sundheit bringen.

Dieweil dan hiervon nicht viel in Deut-
scher Sprache so kürtzlich in Druck verferti-
get/ hab ich auff etlicher guter Freunde ansu-
chen/ dem gemeinen Man zum besten/ damit
viel Kranckheiten verhütet würden/ so den mei-
sten theil aus vnordentlichem Essen vnd Trin-
cken/ vnd der Speisen vnuerstande oder miß-
brauche zu ober flüssigkeit deß Leibes entstehen
vnd verursacht werden/ auff das auch ich vnd
andere Medici deß vielfeltigen Diætstellens et-
licher massen geübriget/ diß kurtze Tractätlin

oder Speisebüchlein aus vieler Hochgelarten alten vñ newen Doctoren hinterlassenen/ vnd durch lange erfarunge bekrefftigten schrifften/ vor etlichen Jharen zusammen getragen / vnd jetzo/ weil keine Exemplaria deß vorigen mehr vorhanden/vñ doch viel desselben begert/auffs newe wider vbersehen/vnd an vielen örten vnd stücken/ auch zur Haußartzney dienlichen / gemehret vnd verbessert/ damit nicht alleine die Gesunden/sondern auch die Krancken/welche nicht allezeit einen Artzt ersuchen oder haben können oder wollen/ sich hierauß etlicher massen zu ersehen/ vnd was jnen/nach eines jeden Natur/Complexion/ Eigenschafft vnd Gelegenheit / beyde in gutem vnd widerwertigem zustande deß Leibes dienlich oder schädlich sein möge/zu erachten haben/ dan auch in Kranckheiten das förderste vnd furnembste stücke der Curation vnd Hülffe in der Diet/ das ist / in rechtem gebrauche der dienlichen Speise vnd Tranck (vom Lufft thun wir jetzt nicht leren) stehet vnd gegründet ist/ wie Galenus der furtrefflichste Artzt schreibet *lib* 11. *Meth. cap* 5. *Item in lib. experiment* am letzten. Also/ daß die Artzney aus der Küchen offt nützlicher ist/ dan die aus der Apotecken / vnnd viel Kranckheiten/ auch

auch ohne andere Artzney / alleine durch diß Mittel von verstendigen Ertzten oder Haußvätern abgewendt vnnd weg getrieben werden können. So dürffen die auch keiner sondern Artzney / noch vieler Purgation / welche eine gute Diæt halten / vnd messig vnd vorsichtig leben. Ja es dienet dieses auch zu gutem Verstande vnd löblichen sitten / weil der alte spruch gewiß ist: Wie einer Speise braucht / so lebt er auch. Item / Rauhe Welt / macht rauhe Leut. wie Cor. Tat. von den alten Deutschen / vnsern Vorfaren / meldet / vnd anderßwo weiter hievon geleret wird. Bin derohalben der tröstlichen zuuersicht / diese meine geringschätzige arbeit sol / wie sie sehr nütze vnd nötig / auch bey vielen Verstendigen / vnd jhrer Gesundtheit liebhabenden / auch fortan angeneme vnd werth geachtet werden / darzu ohne rath vnd frommen nicht abgehen. Der Nasenweisen Klüglinge / so alles tadeln / nichts besser machen können / verkerts Vrtheil vnd richten ficht mich nichts an / dan ich das alte Verßlein lange gewust:

Omnibus in mundo nemo placere potest.

Niemand kans jederman recht machen / sondern wie man sagt: Können wir

nicht alle dichten/ so wollen wir doch alle richten/etc. Der oberste Himlische vnd allmechtige Artzt/ welcher nicht allein alle vnsere Gebrechen heilet/ wie der Prophet saget/ sondern auch Speise vnd Tranck/ sampt andern Creaturen/ dem Menschen zu dienst vnd vnterhaltung dieses Lebens erschaffen hat/ auch noch erhelt vnd segnet/gebe seinen Göttlichen/ gnedigen vnd väterlichen Segen zu diesem allem/ Amen.

Abtheilung vnd kurtzer inhalt dieses Speisebüchleins/ darin bald zu finden/ was in diesem Büchlein gehandelt wird/ etc.

WIr wollen aber diß Büchlein in vnterschiedene zehen stück oder Bücher abteilen vnd verfassen.

Im Ersten sollen etzliche gemeine/ doch sehr notwendige vnd nützliche Regeln/ so in der Diet/ Speise vnd Tranck zu halten/ kürtzlichen nach einander erzehlet werden/Sintemal an diesem berichte vnd der ordnung/samt andern vmbstenden auch hier/wie in allen andern dingen/mercklich viel gelegen sein wil.

Im Andern wird geleret vom lieben Brod/wie mannichfaltig dasselbe/ vnd aus welchen Früchten das beste zugerichtet werde.

Im

Im Dritten: Von Gemüsen/ Kräutern/ Wurtzeln vnd Samen/ 2c.

Im Vierden: Vom Fleische der vierfüssigen Thiere/ zahme vnd wildt.

Im Fünfften: Von Gliedern vnd andern dingen/ so von Thieren kommen/ vnd in der Speise gebreuchlich sind.

Im Sechsten: Von Vögeln.

Im Siebenden: Von Fischen.

Im Achten: Vom Obß/ vnd mancherley früchten.

Im Neundten: Vom Gewürtze.

Im Zehenden: Vom Getranck/ 2c.

Vnd sollen also mit Gottes hülffe die gewönlichsten/ vnd bey vns am gebreuchlichsten Speisen/ beneben einer jeden Natur vnd Eigenschafft/ desgleichen auch/ was vom Getranck diß fals zu wissen/ mit wenig worten berürt vnnd vberlauffen/ bevorab weiln den einfeltigen/ vnd denen/ so nicht grossen Doctoribus vnnd Practicanten die Hände immer füllen können/ hiemit zu dienen gemeinet.

Wer mehr von diesen dingen zu wissen begeret/ der lese Athenæum, Dioscoridem, Plinium, Iul. Pollucem, Galenum, Porphyrium, Opianum, Polybium, Heliodorum, Aristotelem, Ælianum, Gesnerum, Novenianum, Gualtherum Ryffium, vnd andere mehr/ so von nachfolgenden stücken allen weitleufftiger geschrieben haben.

Das Erste Buch:

Darin etzliche nothwendige vnd nütze Regeln/ von der Diet/ Speise vnd Tranck/ erzehlet werden/ etc.

ERstlich ist mit höchstem fleisse darauff zu sehen vnnd achtung zu geben/ das wir solche speisen im gebrauche haben/ welche den Leib also neeren vnd erhalten/ daß/ so viel müglich/ kein vnrath oder nachtheil einigem Gliede oder Theile desselbigen/ daraus erfolgen oder entstehen könne. Dan die meinung Celsi aus dem Lucretio keines wegs zu billigen/ da er vorgibt/ es sey gleich so viel/ man esse was vor Speisen man wölle/ wenn man es nur verdauwen könne/ weil die Vernunfft vnd allgemeine erfahrung das gegenspiel lehret. Dan es sagen die Ertzte vnd Philosophi: *Nutrimentum est vita*. Vnd warnet Aetius trewlich/ solche Speisen zu vermeiden/ die böse schädliche nahrung gibt/ ob sie gleich leicht dawig ist/ vnd sie der Magen bezwinget/ dann sich allgemach darneben ein schädliche Feuchte im Leibe vnd Adern versamlet/ welche hernach aus geringen vrsachen erfaulet/ schädliche Fieber vnd andere seuchen erwecken kan.

Sind

Sind derhalben die Speisen zu erwehlen / so guten Safft / Geblüte vnnd Nahrung geben / Galen 2. de alim. facul. Dan böse Feuchtigkeiten deß leibs / daraus / wie gesagt / die meiste kranckheiten entspringen / kommen nirgend anders mehr her / dan aus solchen Speisen / die bösen Safft / vnd dan vnreines Geblüte geberen / wie solches auch Herodotus, Hippocratis coætaneus vnd der elteste Historienschreiber vnter den Heyden / der Aegyptier meinung gewesen / anzeiget / darumb sie die Gesundesten vnter allen Völckern erfunden worden / demnach sie sich wol vnd meessig verhalten.

Zum Andern / gute vnd dienliche Speisen aber / darauß guter Safft / Geblüte vnd Nahrunge durch die natürliche Dawungen bereitet / vnd zur erhaltung deß Leibs / vnd ersetzung der natürlichen Feuchtigkeit / in alle Glieder außgetheilet wird / sind die / welche fein temperirt / nicht zu hitzig noch zu kalt / zu feuchte oder dürre / zu dünne oder dicke zehe / schleimig / oder dergleichen / sondern mittelmeessiger art sind / als gut rein Brodt / junge mittelmeessige Hüner / Eyer / jährichte Schöpse / Zieglein / junge Tauben oder Turteltauben / kleine Waldvögelein / die Lebern vnd Flügeln von Hünern vnd

Gänsen/ Rephüner/ Phasian/ Grammetvögel/ Drosseln/ Lerchen/ Fisch/ so reine vnd recht zugerichtet/ Weinbeer/ Rosin/ Feigen/ Lattucken/ guter reiner tranck von Wein oder Bier/ darvon hernach ferner folgen wird. Hiergegen ist leichtlich abzunemen/ welche fur vndienliche vnd schädliche Speisen zu achten sind / nach eines jeden Menschen art/ Complexion/ Alter vnd zustande/ wie Galenus hievon im Buche/ das er *de cibis boni & mali succi* nennet/ *Item de aliment. fac.* vnd andere Ertzte weitleufftig lehren. Dan gleich wie nicht alle Menschen einerley Alters / temperament vnd art sind/ also kan auch nicht einerley *victus*, Diæt oder Nahrung allen zugleich vorgeschrieben werden/ so wenig als ein Schuster vber einen Leisten allen Menschen gerechte Schuhe wird an machen können.

Zum dritten/ sol auch die rechte Quantitet, Mensur vnd Masse im gebrauche der Speisen observirt vnd gehalten werden/ damit die Natur nicht vberladen / oder beschweret werde. Dann hieraus / wie Hippocrates schreibet/ mancherley Kranckheiten erfolgen. Sol derwegen ein liebhaber seiner Gesundheit nit/ wie ein Klosterkatz/ zu beyden Backen fressen/ sondern

dern allwegen vnnd vornemlich dahin sehen/ das er so das mittel halte/ vnd nicht mehr oder weniger Speise zu sich neme/ dan seine Natur erfordert vnd vertragen kan. Dan der Fresser Reim hier nicht stadt hat:

Ein Schiff wol beladen/
Leit vom Winde wenger schaden.

Sondern es muß viel mehr dahin gesehen werden/ das allwegen ein räumlein im Magen vberbleibe/ vnd man gleich ein appetit vnd lust zur Speise wider mit von Tische trage/ wie die Medici sagen: *à Mensa surgendum, remanente adhuc cibi desiderio & appetentia.* Vnd vnsere Heudeschen: Wenns am besten schmeckt/ sol man auffhören. Darumb *Hippocrat. in Epidem.* fein spricht: *Sanitatis studium est, non satiari cibis, & impigrum esse ad labores.* Das ist/ Die Gesundheit stehet darinn/ das man sich mit Speisen nicht vberfülle/ vnd zur Arbeit vnuerdrossen bleibe. Vnd an eim andern orte: *Omne nimium naturæ inimicum, temperantiæ verò merces robur & sanitas.* Aller Vberfluß ist der Natur zu wider/ Mässigkeit aber gibt Gesundheit vnnd Stercke. Mit welchem auch der weiseste König Salomon einstimmet Ecclesiast. 37. Wo viel Fressens ist/ da ist auch viel Kranckheit/ ꝛc. Vnser *Eobanus Hessus* hat diß fein kurtz in einem Verßlein verfasset:

Sic pota ut sitias, sic ede ut esurias.

Trinck also/das dich wider dürst/
Iss das du wider hungrig wirst.

Vnd hier sol eines jedern Magen/ ob er kalt oder hitzig/ feucht oder trocken/ Item/das Alter/die Iharszeit/ob es Sommer/Winter/ Frühling oder Herbst/ *item sexus*, ob er Man oder Weib / *vitæ genus*, ob er ein ruhigen oder arbeitsamen Stand führet/ neben andern vmbständen vnd *adiunctis*, wie es die Ertzte nennen / mit fleiß betrachtet werden/ dan solchs alles zu beschreiben allzu weitleufftig/ zum theil auch vnnützlich/vnd kan sich ein jeder hierin selbst am besten prüfen.

Zum vierdten/muß die *qualitas*, das ist/die form natur vnd eigenschafft einer jedern speise betrachtet werden/ dan die gesunden (welchen vornemlich diß Büchlein geschrieben) sollen ihrer Natur oder Complexion/ wie mans nennet/ gleichförmige Speisen im brauch haben/die Krancken aber müssen derer geniessen/ welche jrem Gebrechen vnd Kranckheit zu wider sind. *Sanitas enim conseruatur similibus, morbus verò tollitur contrariis*, Weil die Gesundheit durch gleichförmige dinge erhalten/die Kranckheit aber durch widerwertige vertrieben wird/ Als zum Exempel:

In hitzigen Schwachheiten sind kühlende/ in kalten dargegen wermende/ in feuchten trockne/vnd in trockenen oder dürren feuchte Speisen zu gebrauchen (welchs auch vom Lufft also zu verstehen) Welche Speisen aber dieser oder jener art vnd eigenschafft sind/ wird in folgenden Büchern etlicher massen fein kurtz/ so viel den Einfeltigen von nöten/ vnd dieser ort leiden wöllen/vor augen gestellt. Vnd hie muß abermal eines jeden temperament oder Complexion/wie es die barbarischen nennen/ sampt deß Magens vnd anderer Glieder eigenschafften betrachtet/ vnd mit hülff vnd anleitung eines gelerten verstendigē Artztes erkant werden.

Zum fünfften/ ist die Ordnung/als eins aus den aller nötigsten Stücken/ auch wol in acht zu nemen. Stehet aber solche Ordnung darinnen vernemlich/ daß weiche/ dawliche/ feette oder süssen Speisen/ den harten/ dürren/ vnd schwer dawlichen vorgehen sollen. Dan wo diß nicht geschicht oder gehalten wird/ so verhindern die vnuerdawten vnten im Magen die obersten/ so leichterer Dauwung sind/ daß sie nicht können jren rechten außgang haben zu gebürlicher zeit/ daraus dan viel vnrath entstehet/vnd die Dauwung mercklich verderbet

bet wird. *Galen 3. de Sympt. caus.* Sind derwegen die weichen/ gelinden vnd feuchten Speisen/ so bald durchgehen können/ den harten/ dürren vnd vndawlichen (ob wol etliche in hitzigen/ hungerigen/ arbeitsamen/ das gegenspiel loben) die schlipfferigen den zusammenziehenden/ die süssen den sawren vnd stopffenden vorzuschicken/ vnd mit erst zugeniessen. Sollen demnach Süplein/ Hüner oder Erbßbrüe/ Pflaumen/ weiche Eyer/ Gemüse von Oepffel/ Ruben/ Spenet oder Kraut/ vnd dergleichen/ wenn diese Stücke als Speise/ vnd nicht Artzney weise/ genommen werden/ eher dan das Fleisch/ Gebratens/ Fische/ Krebs/ Birn oder Quitten genossen werden. Welchs aber alles/ wie auch das vorige vnd folgende/ als gemeldet/ nur von gesunden Menschen verstanden sol werden. Dan sonsten/ wo der Leib zu sehr durchbrüchig vnnd schlüpffericht/ oder sonsten Kranckheiten vorhanden weren/ müste diese Ordnung vmbgekeret/ vnd nach gelegenheit stopffende/ den durchgängigen vorgezogen werden/ sonst köndte die Speise nicht so lange im Magen bleiben/ biß sie vollkömmenlich verdauwet würde. Zu schliessung aber deß Magens wird zu letzt der Käse/

gebratem

gebraten Birn / oder Quitten / vberzogener Coriander / vnd dergleichen / gelobet. Vnd hier ist auch zu mercken / daß / ob gleich zimliche verenderung vnd abwechselung der Speise zugelassen / ja auch nötig vnd nützlich / dieweil nicht jmmerdar einerley zu gebrauchen / vnnd die *identitas* oder Gleichförmigkeit fur schädlich geachtet wird / jedoch viel vnd mancherley / sonderlich wiederwertiger art Speise in einer Mahlzeit / als süß vnnd sawres / Fleisch vnd Fische / Saltz vnd Zucker / ꝛc. keines weges zu loben sind. Daher die viel Trachten oder Gerichte zum Vberfluß vnd verderben erdacht / gehörig / welche auch Epicurus selbst verworffen / in deme er gesagt / Die Natur sey mit Wasser vnnd Brodt begnüget. Dann was kan hierinn vor ein Ordnung seyn / vnd wer kan inn solchem Magenkampff gesund bleiben? *Martialis* vnd *Horatius*, die alten Poeten / sagen / Es sey besser *conuictus facilis & sine arte mensa*, schlechte / einfeltige / vnnd ohne Gepräng zugerichte Nahrung / darvon auch droben deß *Hippocratis* meinung angezogen ist. Vnnd leßt Disarius beim Macrobio bey zweyen Gerichten oder Trachten bleiben / gibt dessen gnugsame vnnd wichtige Vrsachen

7. Saturnal.

7. *Saturnal.* *Marsilius Ficinus* aber erstreckts auff 3. oder 4. So lesen wir/ das die alten dapffern Römer vor zeiten unterm offenen Himmel haben pflegen Mahlzeit zu halten / Damit jederman sehen kondte/ wie mässig sie sich verhielten. Seneca spricht: *Quod multos morbos multa fercula faciant.*

Ferner ist hier zu behalten/das allzeit das Mahl/es sey zu Mittag oder Abend (dan diese zweymal deß tages essen/ist uns Deutschen am gebreuchlichsten und nützlichsten) am essen und nicht am trincken sol angefangen werden/ sonderlich so es Wein ist/ dan sonsten derselbe so bald unverdauwet in die Adern und zur Lebern gezogen/welche dadurch erhitzet/ und das Geblüt versehret wird / Aus welcher ursach auch man nicht nüchtern trincken/oder starcke Weinsuppen essen sol.

Vors sechste/weil die lange Gewonheit gleich als ein angenommene Natur ist / nach dem alten Sprichwort: *Consuetudo est acquisititia natura,* sol diese auch *in victu*, das ist/in der Speise und Tranck/ beyde der Gesunden und Krancken/ mit sonderem fleiß wargenommen werden/ Darumb die nicht zu loben sind/welche zu plötzlicher Verenderung rahten/ es sey bey

Gesunden

Gesunden oder Krancken. Vnd muß ein vernünfftiger Artzt hierinnen offt den Gesunden vnd Krancken zu willen sein/ vnd das jenige zu gebrauchen nachlassen/ deß sie am meisten gewohnt sind/ ob es gleich nicht sonderlich dawlich oder gut geachtet wird/ in Betrachtung/ das die Natur deß Menschens/ so nicht leichtlich sol noch kan ohne schaden verruckt werden/ durch die dinge/ welcher sie gewohnt ist/ weniger verletzt werde/ ob sie gleich nicht beim besten sind/ dan durch die/ welcher sie vngewonet/ ob sie wol die aller besten. Darumb spricht Hippocr 2. apho 50. *Quæ longo tempore consueta sunt, etiamsi deteriora, insuetis minus molestare solent.* Et Gal. 8. meth. cap 9. *Gaudent naturæ consuetis semper.* Das ist/ Die Natur hat allzeit lust zu deme/ daß sie gewonet ist. So gibt die tegliche Erfahrung/ daß die Speisen/ welche der Mensch mit lust vnd begierde zu sich nimpt/ vnd jhme wol schmecken/ von dem Magen desto williger vnd lieber angenommen/ vmbgriffen vnd gekocht oder verdawet werden/ do dargegen in denen/ für welchen er ein Eckel vnd abschew hat/ gar das widerspiel geschicht/ Vnd daher kömpt es/ das offtmals liebliche Speisen/ oder deren einen gelüstet/ wenn sie gleich/ wie gesagt/ nicht beim

 besten/

besten/denen/so gleich gut vnd nützlich/vorgezogen werden/ wenn sie nicht so lieblich geachtet werden. Auff diese meinung spricht abermal Hippoc 2. aph. 38. *Paulò deterior cibus & potus, qui tamen sit suavior, melioribus quidem, sed minus suavibus anteferendus est.* Vnd hier ist auch in acht zu nemen jedes Landes art. Dann ein Wahl oder Frantzoß/ Spanier oder dergleichen frembder Nation anders zu speisen/ dan ein Deutscher / so ist mancher gewohnt deß tages einsten/ der ander zwier oder dreymal zu essen/ welchs alles mit bescheidenheit warzunemen. Diß sol aber nicht dahin verstanden werden/ als müste man den Leuten/sonderlich den Patienten oder krancken heucheln/ vnd alles nach lassen/ worauff sie fielen / wie etliche Fuchsschwäntzer / die sich jetzo deß Artzneiens vnd Curirens hin vnd wider vnterstehen / daß sie doch jhr Lebtag nie gelernet/sondern etwa von Handwercken oder aus der Schuel zu bald entlauffen / zu thun pflegen / damit sie in deß Volcks Gunst kommen/ vnnd auch mit den Harmgläsern ein zulauff oberkommen / vnd vor Ertzte geachtet werden mögen. Dann es heist: *Appeditus est nequam,* Der Appetit ist offt ein Schalck. Das ist/ Es begert einer offtmals

mals etwas/das jhme nicht dienlich ist/ Vnd trifft das Sprichwort/ Was wol schmecket/nehret auch wol/nicht allwegen ein / Sondern dahin ist es gemeint/ das bißweilen der Natur zu wilfaren/ vnd der gewonheit etwas nachzugeben sey: das nicht sonderlichen oder mercklichen Schaden geberen kan. Welchs der Fürst Hippocrates fein begriffen hat inn diesen Worten Epidem 6. *Hæc sunt, in quibus ægrotantibus est gratificantum, ut scilicet cibus & potus purè conficiantur, grata etiam sint, quæ viderint, & mollia quæ tetigerint, sed non admodum lædant, & facilè reparabilia sint* Das ist/Die Stücke/darinnen den Krancken zu wilfaren/sind diese/ Das jhre Speise vnd Tranck fein reiniglich zugerichtet werde/vnd jhnen angeneme sey/ waß sie sehen/vnd weich/ waß sie angreiffen/ aber das es jhnen nicht sonderlich schade/ vnd könne der Vnrath leichtlich wider abgewandt werden. Wo derhalben die Gewonheit allzu böse/oder der Natur zu entgegen / oder Kranckheit vnd anderer dergleichen Vrsach halben verendert muß werden/ist mit sonderer bescheidenheit darauff zu dencken/ daß solche nicht auff ein ploß oder schnell / sondern bedachtsam vnd gemachsam von tage zu tage angestellet vnd vorgenommen werde darvon dann Damascenus vnd andere Ertzte weiter lehren.

Zum siebenden/ Ist die rechte zeit zu speisen auch zu halten/ beyde bey Gesunden vnd Krancken/ welchs auff dreierley weise zu verstehen. Dan es sind erstlich die vier Zeiten deß Jhars/ nemlich/ der Glentz/ Sommer/ Herbst vnd Winter: Darnach die Jhare oder Alter der Menschen: Vnd dan zum dritten auch die Stunden deß Tages hierinnen zu bedencken.

Im Winter vnnd Glentzen/ wenn der Magen/ wie Hippocrates leret/ am hitzigsten/ vnd der Schlaff am lengsten ist/ bedarff der Mensch mehr Speise vnd nahrung/ dann im Sommer/ wenn die jnnerliche Natur schwach/ vnd durch den heissen Sonnenglantz die natürliche Wärme sampt der Feuchtigkeit vnd krafft außgezogen/ zerteilt/ vnd in die Glieder zerstrewet wird. Darumb zur Winterzeit der Speise/ Im Sommer aber am trincken dem Menschen zuzulegen ist/ Wie auch im Glentzen/ oder Frülinge/ etwas mehr/ dan im Winter/ Im Herbst aber etwas weniger/ dan im Sommer/ getruncken/ Vnd zu diesen beyden Zeiten gute temperirte vnd nahrhafftige Speisen genützt werden sollen/ wie solchs die Natur zum teil selbs vns lehret. Solche Zeiten deß Jhars müssen auch in eigenschafften vnd arten

ten der Speisen betrachtet werden/ Dan im Herbst muß man sich dürrer Melancholischer Speise enthalten/ die doch im Winter zugelassen/ So muß man zu dürrer zeit feuchte/ zu feuchter truckene/ in der Kälte warme/ vnd in der Hitz kühlende Speisen nützen/vnd so fort/ wie *Oriba.* vnd *AEgi.* leren.

In Gleichnis sol auch der vnterscheid deß Alters der Menschen/ vnd sonderlich der Temperamenten betrachtet werden. Dan die Alten vnd erwachsenen/ oder die Phlegmatischen/können one sondere beschwerunge hunger vertragen/ die Kinder aber vnd wachsenden keines weges/ sondern wollen offt vnd viel deß Tages gespeiset sein/ wie auch die gar alten verlebten/ oder so durch Kranckheiten in abnemung kommen. Darumb diese wol drey/ vier oder mehrmal deß tages/ wie auch die hitzigen/ Cholerischen oder Arbeitsamen/ doch nicht zu viel auff einmal/essen mögen. Dauon schreibt Galen. 8. Method. nach Hippocrate also: *Senes facilimè ieiunium ferunt, secundo loco, qui ætatem consistentem habent, minus adolescentes, omnium minimè pueri, præsertim qui inter eos vividiores sunt. Qui enim crescunt, plurimum habent innati calidi, plurimo igitur egent alimento, alioquin corpus absumitur, senibus verò*

parum calidi innati inest, paucis propterea fomentis egent, quia à multis extinguuntur. Heist verdeutschet also: Die Alten kömen leichtlich fasten/ nechst jhnen die erwachsenen/ weniger aber die Jünglinge/ vnd am aller wenigsten die Kinder/ sonderlich die frisch vnd wol auff sind/ Dan die so wachsen/ haben sehr viel natürlicher Hitze in jhnen/ darumb sie vieler narung bedürffen/ sonst würden jhre Leibe verletzet/ Die Alten aber haben wenig natürlicher Hitze/ darumb sie desto minder nahrung benötiget/ vnd werden vom Vberfluß getödtet.

Sonderlich aber ist auch der Stunden deß tages in der Diæt vnd niessung der Speise warzunemen/ nemlich/ daß man eine gewisse vnnd eigentliche Stunde halte/ beyde deß Mittags vnd Abendmals/ nicht entweder zu lange faste/ oder zu bald wider esse/ ehe die vorigen Speisen gäntzlich verdawet/ vnd der Leib von *excrementis* vnd Vberflüssigkeiten etlicher massen gereiniget sey/ dan solchs beydes sehr schädlich. Wenn aber die Dawung/ so in einem Menschen eher denn im andern geschicht/ verbracht sey/ zeiget die vorsichtige Natur vns selbst am besten an durch den appetit zum essen vnnd trincken/ oder durch den Hunger vnd Durst/ Darumb auch im gemeinen Sprichworte

worte der Hunger *optimum condimentum*, der beste Koch genennet wird. So lesen wir vom groß-mechtigen Könige *Alexandro Magno*, das er habe pflegen zu sagen / Er hette zweene gar gute Köche / nemlich / die Nachtreisen zum Mittagemahl / vnd ein schmal Mittagemahl zum Abendessen / Dann wer sich zu Mittage mit Speisen vberlet / der kan zu Abend nicht wol oder viel essen / Wie jener sagete: Zwo schlachten in einem Tage lassen sich nicht wol thun.

Sol derowegen niemand ohne Hunger essen / noch ohne Durst trincken / sondern solche ergetzung vnnd nahrung dem Magen vnd Leibe alß dan erst reichen vnd geben / wenn er sie fodert vnd begert. Dan der Poet hie rechte saget:

Hora cibi est quando stomachus desiderat escam.

Daß ist die rechte Essens zeit /
Wenn sich der Magen darauff frewt.

Vnd sol so dem hungerigen Magen die Speise nicht zu lange vorgehalten / oder zu lange gefastet werden. Dann sonst allerley böse Feuchtigkeit aus dem Leibe hinein gezogen werden / dardurch die Dawung geschwecht / die Speise zerstöret / vnd viel Seuchen vnd gebrechen verursacht werden / als Ohnmacht /

böse Fieber/ Wassersucht/ die Darre/ vnd dergleichen/ sonderlich bey jungen hitzigen oder biliosischen Menschen/ wie solchs im Latein in diesen wenig Worten fein eigentlich verfasset: *Diutius tolerare famem, ventriculum malis complet humoribus.* Vnd *Auicenna*:

Non toleranda fames, nam ventrem humeribus implet,

Dem Leib lang fasten ist nicht gut/
Gros Feuchtigkeit jhn füllen thut.

Wo aber *cruditates* oder vnuerdawete Speisen oder Feuchtigkeiten noch im Magen vorhanden/ ist fasten besser denn essen.

Nichts schädlichers man finden thut/
Denn vngedäwt mit roh beschut/
Drumb hastu dich mit Speiß beladn/
So wart ein weil/ wilst dir nicht schadn/
Denn viel der bösen Feuchtigkeit/
Vnd Kranckheit sonst in Leib einreit.

Jnmassen *Galenus* vom Keyser Antonio schreibet/ das er in solchem fall einen Tag gefastet/ vnd darnach einen Becher mit Weine/ darinne ein wenig Pfeffer zertrieben/ gebrauchet habe.

Auch sol man beim Tisch fein auffrichtig sitzen/ das die Speise wol im Magen sich setzen könne/ nicht zu gehling oder behend halb

gekawet/

gekawet/ sondern fein gemachsam essen/ vnd die Speisen wol kawen / ehe man sie hinab schlinge/ Dan es sagt Avicenna: *Qui odit vitam suam, non benè masticet cibum,* Wer seim Leben gram ist/ der kawe sein Essen nicht wol. Vnd Aristoteles schreibet / Daß die Lückzänichten/ vnd denen die Zäne etwas weit von einander stehen/ darumb nicht lange leben/ weil sie das Essen nicht so wol/ als die andere/ kawen mögen. Gleichwol sol das gar lange tischen vnd panckettieren vermieden werden/ vnd wird zur Malzeit eine Stunde genugsam geachtet / Aber man helt der Ertzte gebot hierin so so wenig / als vnsers HERRN Gottes/ dann/ wie Galenus an eim orte allzu war sagt: *Filii huius seculi, sunt filii gulæ.*

Belangende das achte/ Weil auch die bewegung vnd vbung deß Leibes zur Dawung vnd Verdawung nicht wenig thut/ ist ferner zu mercken/ wie man sich auch hierinn verhalten solle. Vnd demnach alle Bewegung (von zimlicher/ mäesiger vnd ordentlicher wird hier gesagt) den Leib erwärmet/ vnd die natürliche innerliche Wärme deß Menschens/ dardurch die Dawung geschicht / erwecket / sol allezeit deß Leibes / ja auch deß Gemüts zimliche bewegnis vor dem Essen/ sonderlich fitte / vnd

mit nichten bald darnach geschehen / dann es heist / *Exercitium optimum condimentum. & pulpamentum fames.* Werden derhalben messige vnd sittsame vbungen vnd bewegungen mit spacieren gehen / sonderlich an lustigen / grünen / schönen / wolriechenden Orten / reiten / fahren / springen / fechten / thurnieren / Ball spielen / lesen / singen / ruffen / jagen / werffen / vnd dergleichen / als zur Gesundheit fast nütze / billich gelobet / doch mehr im Glentzen / dann im Sommer vnd Winter / Dann wie die trefflichen Erttzt / *Galen. de san.* vnd *AEgineta lib. 1. cap. 16. Aëtius lib. 3. cap. 2.* bezeugen / so werden durch solche vbungen alle Glieder deß Leibes gesterckt / vnd auff einander befestiget / die natürliche vnd innerliche Wärme nicht wenig vermehret / dardurch alle Kreffte gesterckt / vnd alle wirckungen der Natur vollnzogen werden / auch werden dardurch alle innerliche Geister deß Cörpers exciciert / erregt vnd gereiniget / die vberflüssigkeit aller Dawungen / vnnd deß Leibs durch die Lufftlöchlin der Haut außgeführet vnd weggetrieben / vnd die Gesundheit also mechtiglich gefördert / wie *Oribasius* im 6. Buche *collect. ex Antyllo* vnd *Celsus lib. 1. cap. 2.* vermelden. Darumb lehret *Hippocrates in Epidem.* recht / sagende:

Das

Das Vbung vnnd die Arbeit sol vor der Speiß her gehen. Vnnd an einem andern ort spricht er: *Concoctio quiete perficitur, motus autem ei adversatur.* Zur Dawung gehöret Ruhe/ dan durch grosse bewegung deß Leibes wird sie gehindert/ weil die Nahrung also noch rohe vnd vnuerdawet hin vnd wider in Leib außgesprenget wird / welchs sehr schädlich. So spricht auch der Poet: *Ocia pastus amat.* Vnd *Ovidius* 1. de Ponto:

Ocia corpus alant, animus quoq; pascitur illis,
Immodicus contra carpit utrunq; labor.

Die Ruhe erhelt deß Menschens Leib/
Das Gmüt dadurch bey Krefften bleibt/
Dargegen alles beids vmbkömpt/
Wo man vnordentlich Müh vernimpt.

Neq; enim quisquam morbo corriperetur, inquit Galen. si accurate observaret, ne in cruditates incideret (quæ ex ocio diuturno generari solent) nec post cibum vehementer exercitaretur. Das ist/ Niemand würde leichtlich in eine Kranckheit fallen/ wenn ein jeder mit fleiß verhütete / das er nicht vndawete/ noch sich zu hefftig nach dem Essen bewegete. So dürffen auch die/ so sich gesetzter massen vben können/ nicht so ein genawen vnterscheid der Speisen halten/ als die andern / denen Ampts oder Geschefften halben solchs nicht kan gebüren.

Vnd

Vnd von solchen vbungen vnd deren nutz saget der *Medicus* vnd *Poëta Hugo Fridevallis* recht vnd wol:

Naturæ hinc calor invigilat, bene concoquit, omnes
Effugiunt sordes, & famis ardor adest
Segnities torporq; abeunt, MEDICINA valebit:
Nominis est solo non mihi grata sono.

Daher erwacht vnd wird entzünd
Die natürliche Wärm geschwind/
Die Dawung wird auch baß verricht/
All Dampff vnd böser Schweiß außbricht/
Lust vnd begierd zum Essn entsteht/
All Faulheit vnd Trägheit vergeht/
Also der Artzt bleibt vnbedrengt/
Denn sich niemand gern an jhn henget.

Zum Neunden/ Das Trincken in gemein belangende/ dadurch die feuchtigkeit deß Leibs/ gleich wie durch die Speisen desselben Substantz vornemblich erstattet vnnd erhalten sonsten auch *Vehiculum cibi*, der Speise Fuhrman genennet wird/ ist *Catonis* Spruch zu mercken: Gessen ohne getruncken / Ist gleich als gehuncken. Vnd widerumb: Getruncken ohne gessen/ Ist zwischen zweien Stülen nieder gesessen. Darumb sol hier kürtzlich gemerckt werden/ daß hierinnen solche maß zu halten sey/ wie dan *Galen* 7. *Metho.*

Metho. lehret/ Das nicht die Speisen darinnen im Magen entpor schwimmen/ oder hin vnd wider geschwencket / vnd also die rechte Dauwung verhindert werde. Eben aus der Vrsach sol man auch bald nach dem Essen/ oder zwischen der Mahlzeit/ehe die Dawung im Magen vollbracht/darzu auffs wenigste drey stunden gehören / nicht trincken/ es were dan einer so gar durstig/ oder hitzig/ das er ohne schaden deß trinckens so lange nicht entrahten köndte/ dan einem solchen Menschen ist bißweilen so viel zu trincken nach zu lassen/ als jhm seine begierligkeit vnd den Durst kan lindern. Welchs dan auch von den Ableibigen zu verstehen/ deßgleichen von denen/ in welchen die Nahrunge nicht wol in die Adern vnd Gliedmas gezogen wird / vnd solch trincken nennen die Ertzte *Petum delativum* Da aber die Dawung vollzogen/ mag einer desto mehr trincken/nach seiner notturfft/ damit also die nahrung desto geschwinder durch den gantzen Leib zerteilet/vnd außgeführet werde/ welchs den dürren/ magern/vnd so fast abgenommen/zuvorauß nützlich ist.

Vnter dem Essen aber/oder weil man isset/ vnd zu Tische sitzet / ist besser wenig/ offt vnd vielmal / damit die Speise wol mit dem

Tranck

Trancke vermenget werde / daß einsten oder zwier allzuviel vnd sehr trincken / wie etliche jen gebrauch haben / die nicht Keysers trüncke thun / wie man pflegt zu sagen / sondern solche Züge / als wolten sie sich erseuffen / daß sie nehrlich wider zum Odem kommen können / vnd mehr die Augen / dan den Mund wischen müssen / welchs eigentlicher Sauffen / dann Trincken heist / vnnd den Kühen vnd vnuernünfftigen Thieren eher / dan den Menschen hin gehet / Dann diese nicht sollen sauffen aus Stutzen / vnd ruffen dem Vtzen / etc. Wol haben die Alten gesagt:

Inter prandendum tibi sæpe parumq; bibendum,

So soltu trincken vber Tisch /
Wenig vnd offt / so bleibstu frisch /

Oder:

Trinck offt / doch wenig vber Tisch /
Wiltu bleiben gesund vnd frisch.

Deßgleichen ist das auch zu behalten / das man auff grossen Hunger / hefftige Bewegnis oder Vbungen / heiß baden / vnd dergleichen / dadurch der Leib erhitzet / nicht plötzlich trincken sol / sonderlich Wein / Auch mit dem Schlaffttruncke nach dem Abendessen nicht anhalten

enthalten sol / biß der Münch zur Metten leutet / dann solchs der Gesundheit grossen schaden thut / wie ohne ferner beweisung die tägliche Erfahrung leider allzu viel lehret. So viel sonsten den Tranck an sich selbst belanget in seiner substantz / sol derselbe / es sey Bier oder Wein / oder was es wolle / fein lauter / reine vnd klar sein / nach dem alten löblichen Deutschen Sprichworte:

Trinck was klar ist /
Iß was gar ist /
Rede was war ist.

Was ferner hiervon zu wissen / wollen wir im letzten Büchlein anzeigen / da dan in sonderheit von etlichen / bey vns Deutschen am gebreuchlichsten Getråncken / bericht geschehen sol. Vnd daß sey kürtzlich vom ersten zum kurtzen Vnterricht der Einfeltigen gnug. Folgen ordentlich etlicher Speisen natur vnd eigenschafften in vnterschiedenen Büchern außgetheilet.

Das Ander Buch:

Vom lieben Brod.

RJEcht vnd wol saget man: Das liebe Brod ist aller Ehren werth. Dan zu erhaltunge vnsers sterblichen Leibes nichts gemeiners/ nötigers noch kräfftigers erfunden kan werden/ dan das liebe Brod. Daher es auch sonder zweiffel den namen hat von dem Griechischen Wörtlein βρωτὸς, das ist/ Speise/ (wie dann auch die Heilige Schrifft vnterm wort Brodt alle Speisen begreifft) Das es nicht alleine am meisten speise vnnd nehre/ oder wie die Schrifft dauon redet/ deß Menschen Hertz stercke/ Psal. 104. Welche auch der Lateinische Name *Panis à pascendo* wie *Nonius* sagt/ andeutet/ sondern auch das es alle andere Speisen ziere/ schmackhafftig vnd angeneme mache/ Wie wir sehen vnd erfaren/ das ohne das Brod/ als die Grundfeste vnd Fundament aller Kost/ keine Speise mit sonderm nutz oder frucht genossen werden kan. Vnd halten es etliche Ertzte dafür/ man sol allwegen auffs wenigste zwier so viel Brodt/ als anderer Speise/ geniessen vnd zu sich nemen. *AElianus* zeiget an/ das die Argiver/ ehe das Brod bey jhnen

ihnen erfunden/ Birn gessen haben/ die zu Athen aber Feigen/ die Arcades Eckern/ die Sarmatæ Hirsen/andere Völcker aber andere Früchte oder Wurtzeln/ Darnach aber haben die Menschen Brodt lernen backen/ welches nun aus mancherley Getreidichmehl zugerichtet vnd gebacken wird/ wie Athenæus hiervon weitleufftig/ vnd Dodonæus aus jhm kürtzlich erzehlet/darumb auch nicht alles Brodt einerley art vnd eigenschafft hat. Jedoch ist in gemein zu wissen/ das zur auserwehlung vnd güte deß Brods fürnemlich diese Eigenschafften gehören.

Erstlich/ das es aus gutem Getreidich oder Korn gemacht werde/ welchs nicht zu alt noch jung (auffs wenigste dreyer Monat) nicht verlegen/außgedorret/radicht/schwartz/ moderichi/ oder deßgleichen breßhafftig sey. Darumb auch das Weitzenbrodt den vorzug hat/vnd das vornembste vnd gesundeste ist vnter allen andern/ sintemal es aus der aller besten Frucht/ die aus dem Erdreich wechst/ zubereitet wird.

Zum Andern/ Sol das Brod gut vnd gesund sein/ so ist von nöhten/ das es zuuor recht zugerichtet/ vnd wol gesewret sey: Dan

wie *Gal. 1. de alim. fac. cap. 9.* (da er den unterscheid deß Brods von zweien stücken nimpt/ nemlich *à substantia & coquendi modo*, von der Frucht/ daraus es gemacht wird/ und von der zubereitung) bezeuget/ So ist das Brod am besten und leichtesten zu verdawen/ das wol mit reinem gesundem Wasser angesewret/ fleissig durchknettet/ und in recht erheistem Backofen/ wie sichs gebürt/ zugerichtet und außgebacken ist. Welches aber zu wenig gesewert/ gibt wol auch/ nach deß *Avicennæ* meinung viel narung/ aber doch ligt es lange im Magen/ macht leichtlich verstopffunge in der Leber und kleinen Aderlein umbher/ schwecht die Miltz und gebirt den Nierenstein/ wo nicht/ der es geneust/ sich starck ubet. Daraus zu sehen/ das niemand das Brod dienlich sey/ welchs gar nicht gesewret/ und derowegen *azymos panis* genant wird. Daher gehören Oblaten/ Hostien/ Hippen und dergleichen. In Pestilentz zeit wird nützlich/ im sewren ein wenig Essigs mit untergesprenget/ unterweilen auch weisser Mohnsamen/ dan dieser die Hitze leschet/ und denen sonderlich dienet/ welchen scharffe/ dünne Flüsse offt aus dem Heupte herab fallen/ oder die nicht schlaffen können/ Feldkümel aber

darunter gethan / dient vors auffblehen vnd Winde im Leibe/ etc.

Zum dritten/ Sol gut Brod sein außgebacken/ auffgetrieben/ leicht/ löcherig oder eugig sein/ nicht schwer/ telck/ oder zusammen klebend / nicht zu klein noch gros/ auch nicht verbrandt/ vnd da es aus dem gantzen vngefegten Mehle / oder das nicht durch die gantze reine Beutel getrieben/ welches *Dodonæus confusaneam farinam* nennet/ gebacken wird (heist bey den Griechen αὐτόπυρος, gemein Haußbrodt) wirds von etlichen mehr gelobet. Dan es eher verdawet/ vnd durch den Leib gehet/ wiewol es weniger nehret.

Vors vierdte / Sol es auch zimlicher massen gesaltzen sein/ dan welchs zu sehre versaltzen/ dörret allzu viel/ darumb muß das mittel recht troffen vnd gehalten werden. Vnd allhier ist auch zu mercken/ das die Krume oder das inwendige theil deß Brods / wenns recht außgebacken/ der Rinden oder dem eusser theil vorzuziehen ist / weil daraus bessere schleunigere vnd wehrhafftigere Nahrung dem Leibe entstehet / dann aus dem andern / so außwendig stehet/ vnnd hart ist / aus welchem

bey etlichen leichtlich Cholerisch / scharff oder schwartz Melancholisch Geblüt erfolget / sonderlich wenn dieselbe Rinde etwas zu dürre oder hart verbrand ist. Jedoch mögen die jenigen / so einen feuchten Mazen haben / zu schliessung desselben / zu letzt auff andere Speisen ein feines reines Ränfftlein / zu sterckung deß Magenmunds vnnd niederdrückung der Speise / sicher zu sich nemen.

Zu deme sol das Brod nicht zu jung noch zu alt sein (dan je elter Brod / je schwerer zu verdawen) sintemal welchs erst aus dem Ofen hergehet / vnd noch warm oder zu frisch ist / das ist böse zu verdawen / blehet den Leib / stopffet / macht Durst / beschwerung deß Heupts / vnd dergleichen Vnlust / wie neben *Hippocrate* auch *Avicenna* vermeldet / ob es wol eher / dann das gar alte / zu verdawen. Auch hat es den nutz / das der Geruch daruon / wie auch vom lieben Weine / das Hertze vnd lebendige Geister vber die maß sehr stercket / Daher man im *Laërtio lib. 9. de vita & moribus Philos.* lieset / das *Democritus* sein Leben drey gantzer Tage alleine durch diesen Geruch frisches Brodts lenger erhalten habe / ob er schon 109. Jhar alt war. Darumb ist es fast gut wider Ohnmacht / bevoraus

vorauß wenns zuuor in gutem Wein genetzt/ vnd also fur die Nasen gehalten/oder vnter die Zunge gelegt wird. Gar alt Brod aber/welchs zu hart außgedorret/ oder schimlicht vnd modericht worden/taug zur Nahrung nicht/dann es zu sehr truckenet/dörret/stopffet/vnd vnrein Melancholisch Geblüte machet. Ein alter Scribent/ *Harus* genandt/ sagt/ das diß Brod auch furs beste zu halten sey/dauon die Mäuse genascht haben / weil sie das gute wol können vom bösen vnterscheiden/2c. Das sey nun in gemein allhier zur kurtzen Erinnerung genugsam/ Wer mehr zu wissen begeret/findets im *Iulio Polluce de panibus*, Item beim *Plinio lib* 18. *cap.* 11. vnd andern dergleichen Büchern.

Ferner in sonderheit zu reden/ so ist aus vorigem Bericht kundt/ das vnter allem andern Brodt/ das herzliche schöne Weitzenbrodt / welches von dem reinesten newesten Mehl(dan je reiner Mehl/je besser Brod)aus hübschen gelben/ schweren/ frischen Körnern/ die in reiner Lufft an truckenem ort erwachsen/vnd wol reiff worden/gebacken/das beste/ vnd zur Menschlichen nahrunge am bequemlichsten sey / weil es mit deß Menschen Temperament fast einstimmet / gut Geblüte / vnd

derwegen auch starcke nahrunge giebet. Vnd hieher verstehen wir die Verßlein Martialis. ohne subtile vnterscheidung:

Nec dotes poteris similæ numerare, nec usus.
Pistori toties cum sit & apta coquo.

Das Semmelmehl nicht gnugsam kan
Gelobt werden von jederman/
Dan es gibt nutz vnd frommen gros/
Beim Becker vnd Koch ohn vnterlas.

Gehört derhalben diß jetzt beschriebene weisse Brodt/ *Panis primarius* oder *similacius* genant/ sonderlich vor die Herren/ vnd die jenigen/ so nicht mit den Händen schwere Arbeit thun/ wie auch Iuvenal hiervon saget Sat 5.

Sed tener & niveus molliq; siligine factus.
Servatur domino, &c.

Dan dem Gesinde vnd arbeitendem Volcke ist ein gröbers vnd gemeiners Haußbrodt viel gesunder / welches nicht so aus reinem Mehl gebacken/ vnd darumb *Panis secundarius, cibarius vel gregarius* vom Cicerone 5. Tuscul genandt wird/ als da ist/ das gemeine Rockenbrod/ dan sie ein solches mehr stercket vnd nehret (wo es anders recht außgebacken / vnd andere oberzehlte eigenschafften vnd conditiones an sich hat)

dem

den Krancken aber ist diß gemeine Brod nicht dienlich / weil jhr Magen zu schwach darzu/ vnnd es sonsten auch leichtlich bey Müssigen verstopffung/vnd vnrein böse Geblüt machet/ darauß der Scharbock vnd andere langwirige beschwerliche Kranckheiten entstehen / sonderlich wenn es aus bösem anbrüchigen Rocken oder andern Früchten gebacken wird/ daraus offt auch ein Pestilentz oder Landsterben erfolgen kan. Gleichfals sind mit nichts zu loben die Brodte/ welche in der Aschen/als bey den Jüden vor zeiten/ vmb sonderlicher bedeutung willen/ gebreuchlich gewesen/ oder auff heissem Herde in Kacheln/Pfannen/oder dergleichen Instrumenten gebacken/ oder in heissem Wasser gebrühet vnd gesotten werden.

Brodt aus vielem Weitzenmehl mit Milch vermischt vnd zugerichtet/ist zwar guts saffts/ vnd nehret viel / bringet aber / so mans stets brauchet/ verstopffung der Leber vnd den Nierenstein/ sonderlich wenn einer dar zu geartet vnd geneiget ist. Gewaschen Brodt nehret weniger / dann das andere / hitzet aber vnnd stopffet nicht so sehre / Also ist auch das vom Krafftmehle.

Nechst dem Rockenbrodt aber wird gesetzt/ das aus Spiltz oder Dinckelkorn an etlichen Orten/ sonderlich in Schwaben/ Reinstrom/ Elsaß/ vnd Wirtenberger Land/ gemacht wird/ da es dan auch dem Rockenen/ nach *Dioclis* meinung/ vorgezogen/ vielleicht weil es weiß vnd guts geschmacks ist.

Dioscorides schreibet/ das diß Brod besser nehre/ dan das aus Gersten kömpt/ setzt auch *Galenus* seine krafft ins mittel/ zwischem dem Weitzen vnd Gerstenbrod.

Welchs Gerstenbrodt kalt vnd trocken/ gehet am schnellesten durch den Leib/ bringet denen/ so es nützen/ eine böse Farbe/ daraus erscheinet/ das es nicht fast gut Geblüte oder narung gebe/ zuuoraus/ so es nicht aus den besten außerlesenen Gerstenkörnern gebacken wird/ jedoch setzt es der newen Ertzte einer *P. Hassardus* genant/ mit *Noventano*, nechst dem Weitzenbrode/ wenn die beste Gerste darzu kommen ist/ so nicht zu new noch zu alt oder runtzelicht/ vnd sagt/ das es nicht viel geringer sey dan dasselbe/ erquicke den hitzigen Magen vnd Leber/ daher es auch bey den Alten/ sonderlich in hitzigen Ländern/ oder zu Sommerzeit/ in vielem gebrauche gewesen/ Wie solchs vnter andern

auch

auch die Evangelische Historien vns leren/ da wir sehen/ das vnser HERR vnd Seligmacher Jhesus Christus mit fünff Gerstenbroden etlich tausendt Mann gespeiset hat. Aber bey vns/ halt ich/ sey diese art dienlicher/ wenn man nicht eitel Gerstenmehl/ sondern etwan den dritten theil vnter ander Mehl gemenget/ backe/ wie ich kurtz vermelter zeit in den thewren Jharen an vielen orten dieses Landes gesehen/ vnd solchs Brods offt neben andern statlichen Leuten gessen habe/ ist vns/ Gott lob/ allen wol bekommen/ wird schön gelblicht vnd guts geschmacks. Ein gelerter Mann/ den ich hiebevor genant/ vermeldet/ daß/ wer diß Brod nütze/ der werde nicht gebrechlich an den Füssen/ welchs ich aber noch nicht erfahren/ köndtens die zum Podagram geneigt/ versuchen.

Viel weniger nehret das Kleyenbrod/ welchs gantz vngestalt anzusehen/ weil noch die langen Gran oder Speltzen darinnen stecken/ wie im Niederlande/ Westphalen zu sehen/ darumb es vom *Pacuvio* nicht vnbillich *Panis sordibus* genennet wird.

Das Haberbrod aber vbertrifft weit mit gröbe vnd truckene das Gerstenbrod/ ist harter Dawung/ vnd grober nahrung/ darumb auch

Galenus sagt/ *Avenam esse alimentum iumentorum, non hominum*, Der Haber sey eine speise deß Viehes/ vnd nicht der Menschen. Jedoch hat bißweilen die grosse noth inn Thewrer zeit die Menschen gezwungen / auch dieser Frucht/ gleich wie auch Heidelkorn/ Hirsen/ Erbsen/ Bonen/ Linsen/ ja auch wol Eicheln/ vnd das vngleublich scheinet/ Dannen oder Bircken Segenmehl / wie die in India schiffen im nothfall thun müssen/ im Brod zu gebrauchen.

Der gütige GOtt gebe/ das wir solchs ferner nicht bedürffen/ sondern bey vnserem teglichen weissen gesunden vnd schönen Brodte seine Gütigkeit/ Väterliche Vorsorge vnnd gnedige Providentz vor vns arme Brodtwörmlein mit gebürlicher Dancksagunge vnd Reverentz allzeit erkennen / vnd behüte vns ja gnedigst vor dem Thränenbrodt / darvon wir im achtzigsten Psalm lesen/

AMEN.

Das Dritte Buch: Von Gemüsen / Kreutern und Samen.

VOn den Kräutern vnd Früchten der Erden / welche Gott der Allmechtige aus Väterlicher Güte vnd gnedigem segen jährlich herfur wachsen lest / werden auch mancherley Kost vnnd Speisen / die man gemeiniglich Zugemüse nennet / zugerichtet / weil man solche entweder im anfange oder mittel der Mahlzeit / den Leib damit linde vnd offen zu halten / oder den appetit zu erwecken / gebrauchet / Weil aber hievon ein sonderlich gros Buch vnlangst in Druck außgangen / wollen wir / geliebter kürtze halben / nur etlicher gemeiner Stück eigenschafften jetzo hier erzehlen / den Einfeltigen zur nachrichtung vnnd vnterricht / wie in andern Stücken auch von vns allhier geschehen.

I. Erbsen / Küchern / Bonen.

DJese / wie auch andere *legumina* vnnd Hülsenfrüchte / sagt Hippocrates Com. 4. *in libr. de rat. vict. acut.* machen

beyden

beydes rohe vnd gekocht / bleste vnd Winde/ füllen den Leib/ sind schwerer Dauwung/ kalt vnd feuchter Natur. Fuchsius schreibet/ das die Erbsen nicht weit von der mittelmessigen temperatur abschlachten/ die in Regenwasser recht vnd nicht zu hefftig gekochten/ gerasselten vnd durchgeschlagenen/ dauon die Hülsen komen/ sind etwas besser/ vnd derwegen in der Speise dienlicher.

Denn solln sie dir gsund nahrung sein/
So müssn sie sein ohn Hülsen rein.

Die weissen geben viel Feuchtigkeiten vnd kälten/ machen dumpffig vmb die Brust / geben Winde vnd bleste. Die rohten dienen mehr den Phlegmatischen/ sind nicht so gebreuchlich in der Kost. Wer hitziger Natur ist/ mag daß Erbes essen / denn sie fast nehren / starck vnd krefftig machen / Die aber kalter Natur sind/ sollen Erbes meiden/ das jhnen nicht die Schenckel schwellen/ dan sie den Sehnadern vndienlich/ mit Petersilgen gesotten werden sie besser / dan sie auch also den Sechswöchnerin zu weilen bekommen.

Junge oder grüne Erbes sind nicht so gut/ wie man meint/ dan ob sie gleich eher verdawet werden/ vnd durch den Leib gehen/ sind

sie

sie doch voll vberflüssiger Feuchtigkeit/ geben wenig nützung/ vnd werden leichtlich corrumpirt / darumb die alten außgehülseten nützlicher zu geniessen/auch Sommerszeit die Brühe daraus / vnd Süplein mag man fast zu allen Gebrechen ohne schaden gebrauchen/ dan sie öffnet innerliche verstopffung/reiniget/fördert den Stuelgang vnd Harm/ dienet denen/ so hustig/ schnupffficht sein/ vnd wehtage vmb die Brust haben / vnd hat viel ander nahrung mehr/ wie in den Artzney büchern hin vnd wider ferner hiervon zu lesen.

Die Küchern aber sind warmer/ trockener krafft/ reinigen / abstergiren/ dienen der Brust mit jhrer Brühe / reinigen die Nieren vnd Blase/ öffenen der Leber vnd Miltz verstopffung/mehren die Milch/den Samen vnd begierde zu Ehelichen Wercken/ werden jetzt gemeiniglich jung vnnd grün / wenn sie nicht gar reiff/ wie auch die Erbsen vnd Bonen/genossen/ ob sie wol also blehen/ vnd nicht so gesund/als wenn sie dürre sein.

Bonen sind mittelmessiger temperatur/ zwischen Wärme vnd Kälte / doch mehr zu trocken vnd Kälte geneigt / Die grünen aber geben viel feuchte vnd vberflüssigkeit / machen

ziemlich

zimlich böse Geblüt vnd Dünste ins Heupt/ sampt heßlichen Träwmen. *Cicer. 1. de divin.* drumb sie *Pythagoras* verworffen/ machen mehr Winde im Leibe/ dan die Erbsen/ dem Magen schädlich/ ob sie wol bald durch gehen/ drumb wer jhr viel isset/ bevorauß rohe/ der verderbet seinen Magen damit. Solchs aber etlicher maß abzuwenden/ sollen sie mit guter Butter/ Zwibeln/ Honig/ Saltz/ Kümel/ Fenchel/ Dosten/ Müntze/ oder dergleichen Stücken gesotten/ Oder mit Gewürtze/ als Zimmet/ Safran/ Pfeffer/ bestrawet werden. Wenn man sie mit den Hülsen isset/ dienen sie wider die rote Ruhr/ vnd durchbruch deß Bauchs/ stillen auch das brechen. In vnserm Lande pfleget man zu Weihnachten kleine Bonen gekocht/ vnd mit Mohn bestrauwet/ vorzutragen/ spricht das gemeine Volck/ Wer jhr nicht esse/ der werde zum Esel. Aber solcher gebrauch ist noch ein stück aus der Heydenschafft/ wie aus den *Fastis Ovidii* zu sehen/ Halts dafür/ man sol das darumb nicht lassen abkommen/ das wir vns darbey vnser Blindheit/ darinn wir als Heyden weiland gesteckt/ erjnnern/ vnd Gotte dancken lernen/ der vns durch das newgeborne Jhesulein daruon errettet/ vnd seinem vnd

vnserm

vnserm erkentnis bracht hat / das wir nu / Gott lob / wissen / wie wir sollen selig werden.

II.

Linsen.

DJe Linsen sind die ergsten vnter allen Hülsenspeisen / mittelmessiger art zwischen Hitz vnd Kälte. Wiewol hier Dioscorides vnnd Galen. stracks wider einander sind. Dem Magen / Leber / Heupt / Augen vnd Geäder fast schädlich / langsamer Dauwung / machen dick / grob Geblüte / Krätze / Geschwer / Aussatz / sollen mit gesaltzenem Fleische nicht gessen werden. Wenn sie erwallen / sol die erste Brühe / welche laxiret (dann die Hülse was scharff vnd hitzig) weg geschut / vnd dan Müntze / Kümel / Pfeffer / oder das nützlicher / Essig daran gethan werden / damit jhnen jhre schädligkeit etwas entnommen werde / als Jsaac lehret. Mit den Hülsen / oder wenn sie zwey mahl gekocht / truckenen vnd stopffen sie den Bauch vnd Weiberfluß / dienen widers Durchlauffen von Cholera / sterecken die Gedärm / Wer jhr viel brauchet / bekömpt vnreinigkeit der Haut / Aussatz / Krebs / oder ander böse Schäden.

III.

Gersten.

JSt kalt vnd trocken/ öffnet/ sänfftiget die Cholerische Hitze/ ist zur Speise vnd Tranck eine nützliche Frucht inn vielen Kranckheiten gantz dienlich/ das mich wundert/ warumb Celsus sie vnter die stück/ so eines bösen Saffts/ zehlet/ vnd dargegen den Kürbsen vnd Melonen guten Safft zuschreibet/ ist vielleicht von den Nachschreibern ein versehen geschehen/ wie auch in andern Büchern der Alten. Von dem Mehl wird ein gesunder Brey mit ein wenig Zucker vnd klein Rosin zugerichtet fürs Fieber/ Hitze/ vnd Leberseuchen fast dienlich/ so macht man auch aus Gerstenmehl Kleyen/ Essig vnd Butter ein gut Pflaster zu verrenckten Gliedern/ stillet auch das Podagram/ etc.

IIII.

Habern.

JN der Speise ist er fast warmer Natur/ aber in der Artzney eusserlich sol er kühlen vnd trucknen/ gibt wol kräfftige Narung/ wenn er im Wasser recht gekocht/ vnd zum Essen zubereitet wird/ stopffet den Stuelgang/

gang/ ist aber/ wie Galenus sagt/ den Thieren bequemlicher/ dann den Menschen. Darumb Fuchsius in Paradox die Ertzte billich straffet/ die nicht allein in Fiebern/ sondern fast in allen Kranckheiten Haberbrey erleuben.

V.

Reiß.

IST warm vnd trocken/ stopffet vnd trucknet den Leib/ Man sol jhn weich sieden mit gutem Mandelöhl/ oder feister Fleischbrühe/ oder Milch vnd Zucker/ so gibt er viel nahrung/ wenn der Magen lustig/ Er verzehret auch den Schleim im Leibe/ zertreibt dieselbe/ mehret die Natur/ vñ ist gut zum Darmgeschwär vnd Grimmen/ Doch sollen jhn die nicht essen/ welche die Colica plaget/ dann er fast stopffet/ wo es jhme nicht entnommen/ Im Winter ist er am nützlichsten zu essen. Wie man jhn auff mancherley weise zurichten sol/ leret Platina lib 7. de honesta volup. cap 53.

VI.

Hirsen/ Heide.

DEr Hirse ist vor sich kalt vnd trucken/ harter Dawung/ stopffet/ gibt die aller geringste nahrung vnter allem Getrei-

dich/das man zur kost nützet/macht den Menschen mager/vnd dörret alle Feuchtigkeit aus/ ist starcken arbeitenden/vnd zu feuchter zeit deß Jahrs zuzulassen/ wenn er aber mit Milch zubereitet wird/ ist er wol ein sehr gesunde nützliche Speise/ vor andern Milch speisen vom *Galeno* gelobet/macht doch in der Leber vnd Gedärm leichtlich verstopffung/ vnd in Nieren den Lendenstein.

Gleicher art ist auch der Heide/doch geringer dan der Hirse/dienen beyde in Bauchflüssen. Hirsen geröst/ vnd in ein Säcklein warm auff den Bauch gelegt/ stillet das Grimmen/ Wird sonst auch in der Artzney gebrauchet.

VII.
Mohn.

DEr Mohnsamen ist feucht/ kület sehr/ darumb ist er schwerer Dawung/bringet den Schlaff/ wehret den scharffen Flüssen vnd Husten der Brust/ der weisse ist am besten. *Erasistratus* hat in gentzlich verworffen/ weil er dem Gehirn vnd Gesichte schädlich/vnd die natürliche hitze verdempffe. *Galenus* lest jhn ins Brodt backen/welchs/wie oben gemelt/ in Pestilentzischen Fiebern nicht vndienlich.

VIII. Hanff

VIII.

Hanff.

ISt warmer/ trockener Natur/ schwerer dawung/ dem Magen vnd Heupt schädlich/ Zu viel genützt/ gibt bösen safft dem Leibe/ wie man in gemein helt. *Mercurialis* aber schreibet/ das er aus sonderlicher verborgener eigenschafft feist mache/ wegen seiner starcken Hitze gibt er Dünste ins Heupt/ schadet der Mannheit/ Wird/ wie auch der Leinsamen/ zugelassen/ wenn man Blut durch den Harm außführen wil. Gestossen/ vnd ein Milch daruon gemacht/ vertreibet viel böses den Menschen vom Hertzen/ sterckt das Heupt. Rohe zerrieben/ vnd auff ein Schlangen geworffen/ verlest sie jhren Gifft. Wenn die Hüner diesen Samen essen/ geben sie viel Eyer/ es sey Winter oder Sommer.

IX.

Fenchel.

DJeser Same ist warm vnd trucken/ genützt bey anderer Speise/ sonderlich Fischen/ ist er gut/ dan er mindert jhre Feuchtigkeit/ reiniget die Blase vnd Nieren/ stercket vberaus das Gesichte/ dan auch die Schlangen/ als Serapio schreibt/ jr Gesichte

mit Fenchel wider klar machen/ Ist gut der verstopfften harten Miltz vnd Leber/ auch denen/ die mit noth oder tröpfl ng harmen/ mehret den Samen vnnd den Seugammen die Milch/ wenn er grün vnd frisch/ fördert auch die dawung vnd der Frawen zeit/ denen er sonderlich nach der Geburt dienlich ist. Die gereinigte Wurtzel sol eben diese krafft haben/

Hugo Fridel. X.

Anis.

ANischer Aniß/ der feine grosse Köner hat/ scharff vñ etwas bitter/ ist der beste/ warm vnd trocken/ zerteilet vnd verzehret die bösen schleimenden Feuchtigkeiten der Brust/ hilfft der Dawung/ benimpt das Bauchwehe/ grimmen vnd Winde/ öffenet die verstopfften Glieder/ mehret den Samen vnd Milch/ bringet begierde Frawen vnd Mannen/ lesche den Durst/ treibet auch den Harm/ stillet das auffsteigen vnd weissen Fluß der Mutter/ Etliche backen jhn ins Brodt/ wider den stinckenden Athem/ vnd brauchen jhn nach dem Essen/ wider auffsteigende Dünste ins Heupt/ Einen Rauch daruon gemacht/ vnd in die Nasen geblasen/ benimpt Heuptwehe vnd Schwindel.

X I.

Coriander.

DIoscorides schreibet lib 3. cap 60. Dieser Same sey kalter art/ Deme widerspricht Galen 7. de simpl fac. will/ er sey gantz hitzig. Avicennas aber helts mittel/sagt/ er sey külend biß in andern grad/ vnnd truckene/ doch mit etwas vermengeter Wärme. Alleine vor sich selbst genützet/ ist er nicht fast dienlich/ darumb/das jhme etwas schädlichs anhanget/ welchs jhme in vnsern Apotecken genommen wird/ wenn man jhn mit Essig zubereitet/vnd mit gutem Zucker vberzeucht. Derselbe also genutzt nach Essens/ wehret den auffsteigenden Dünsten ins Heupt/ stopfft den Bauchfluß/ Doch brauche jhn nicht zu viel vnd offt/ sonst bringets dem Heupt vnnd Verstande schaden.

X I I.

Kümel.

WJesen oder Feldtkümel/ der gemeine vnd jederman bekante Same/ ist hitzig vnd trocken/ stercket die Dawung/ reiniget den Magen/vnd machet lust zum Essen/ vertreibet die winde/schmertzen vnd geschwulst der Därme/ dient widern Stein/ verstopfften

vnd scharffen Harm/ ist gut im Brod mit gebacken/ Wer jhn zu viel nützet/ bekömpt eine böse Farbe.

XIII.

Dill.

JSt auch warm vnd trocken/ macht wol schlaffen / sonderlich das Oel darvon ans Heupt vnd Schlaff angestriechen/ Wenn man jhn isset / stercket er das Gehirn vnd Magen/dient widers grimmen vnd blehe/ Aber zu offt vnd viel gebraucht / schad er den Augen vnd dem Magen/ machet auffröpsen/ giebet den Weibern viel Milch/ mindert aber den Samen / Wird nützlich bey vns zur einsaltzung deß Compeßkrauts gebraucht.

XIV.

Senff.

SElber Gartensenffsamen ist sehr hitzig vnd trocken/darumb er zerteilt vnd außtreibet/ reiniget das Heupt vom Schleim/ macht Niesen vnd Thränen.

Der weisse Senff aber wird in der Speise nützer gebrauchet widers grimmen vnd Bauchwehe/ fördert die dawung/ reitzet zu Ehelichen Wercken/ Darumb der Poet saget.

Devoret erucas, qui cupit esse salax.

Allein

Allein genützet / verursachet er zu weilen Heuptwehe / Wird nützlich untern Salat gemischt / denselben zu temperiren / Auch befestiget der Senff / gleich wie der Essig / so nicht zu scharff die Zäne. Das Kraut wird von etlichen / als ein Zugemüse gekocht / von etlichen zur saltzirung oder eintunckung genützet / ist denen / so kalter Natur / nicht undienlich / Am besten aber ist der hierzu / so bey uns mit Moste gerieben und zugerichtet wird / Im Sommer ist eintunckung von Sawrampffer gesunder.

X V.

Mangolt / Beißkohl.

ISt ein kalt feuchtes Kräutlein / zweierley rot und weiß / öffnet der Leber und Miltz verstopffung / sonderlich mit Essig / Wein oder Senff genützet / Reiniget / weichet / lindert den Bauch in Clystiren / beschädiget aber den Magen leichtlich / und machet Grimmen und böse Feuchtigkeit / wo mans stettig genützet / ist eine Kost grober Leute. Den Safft in die Nasen gethan / reinigets Heupt.

X V I.

Binetsch oder Spenet.

BInetsch / Spenet oder grün Kraut / wie es bey uns genant wird / ist dē Mangolt

fast gleich/ aber dem Magen nicht schädlich/ wo mans nicht zu offt vnd viel nutzet/ ist kalt vnd feuchte/ doch temperirt/ leichter dawung/ sänfftiget den Bauch/benimpt Hals/ Brust/ Rücken/ Lungenweh/ kület die hitzige Leber/ wehret der Galle/ die Brühe macht ein sauffsten Athem/wird aber nicht gesund geachtet.

Etliche brauchen auch im Frülinge zu Mußkräutern oder Salaten / jung Rubenkraut vber Winter gestanden/ Ochsenzungen/ Borretschen/ Dilkraut/ Petersilgen/ Berenklaw/ Veielkraut vnd junge Nesseln/ Spargen/ junge Hopffen dolde/ vnd süsse Rapunzeln/ Pappelnkräuter/ Burtzel/ Strentzel/ vnd viel anders / Wir bleiben aber bey den gemeinsten/ sonderlich weil etliche der obertzelten mehr ein Artzney dan Speise sind.

XVII.

Kerbel.

IST warm/ bitter/ zusamziehent/ mehr ein Artzney dan ein speise/ dem Magen sehr angeneme/ bringet lust zum Essen / mit Essig genossen / Bey vns wird er nützlich vnter dem Spenet gekocht/ gibt jhm ein feinen Geschmack / vnd macht jhn dem Magen bequemer.

XVIII.

Milten.

DJe zarten Gartenmilten sind dreierley/ rohte/ weis vnd grün/ dem Spenet an krafft fast gleich/ doch feuchter / vnnd mehr dem Magen zu wider/ wo nicht die Brühe etlich mal abgegossen wird/ halten den Leib offen/ hitzigen Leuten dienlich / sie sein gleich gesund oder schwach / man kan Essig nützlich dran thun. *Pythagoras* hielt / man bekeme die Wassersucht / Gelbsucht vnd böse Farbe darvon. Die Bletter gestossen/ vnd mit dem saffte auffgeleget/ leschen entzündete Glieder.

XIX.

Blaw oder krauß Kohl.

BLawkohl behelt vnter allen Kochkräutern den rhum / ist warm vnnd trocken/ hat auch ein art zu saubern/ Die erste Brühe darvon öffnet den Leib/ das Kraut aber stopffet vielmehr/ je öffter es gesotten wird/ Ist ein gut Kraut zur Leber / Miltz vnd dem Lendenstein / auch sonderlich den Podagrischen vnd Schwindsüchtigen. *Cato* lobet diß Kraut so sehr/ als wenns wider alle Kranckheiten allein dienete/ Dann er saget / es nütze widers

Hauptwehe/blöde Augen/auch wider Melancholey/Miltz vnd Hertzwehe/ Item/der Lungen/Leber vnd Brustgebrechen. So lesen wir/ daß die alten Römer wol 600 Jar sich mit den Kohlkräutern wider alle Kranckheiten beholffen haben/ ehe die Ertzte bey jhnen aufkomen/ Doch helt die meinung aller Ertzte/das Kohlkraut in der speise grobe narung/ vnrein/dicke/ Melancholisch Geblüte gebe/ das Gesichte verderbe/ darumb es *Aetius* auch verworffen/ Welchs Meinung ich beypflichte/ wenns mit Milch gesotten wird/ denn es also das Heupt mit schädlichen Dünsten sehr verletzt/ sonsten aber nicht fast zu verwerffen.

Wer zwey oder drey Kohlbletter rohe mit Saltz vnd Essig jsset vor vnd nach der Mahlzeit/sagt *Aristoteles*, der wird nit leichtlich truncken/ Also/ wer heisch ist/ sol Kohlbletter im Mund käwen/vnd den Safft hinab schlingen.

XX.

Cappes oder Compoßkraut.

SAwr Cappeskraut oder Compest/ wie wir es in vnsern Landen nennen/ ist das aller gebreuchlichste Kochkraut/ vnd ist sehr gemein in Deutschland/ denn es wol fertiget/

tigt/ vnd ist den hitzigen Magen/ auch den Miltzsüchtigen nicht vndienlich/ sonderlich bey denen/ so es gewohnt/ Blöden vnd schwachen Magen aber/ besonders in Kranckheiten/ zu meiden/ lescht den Durst/ macht lustig zu essen/ wenns etwas sawer gemacht/ vnd der Magen jung vnd gesund/ bevorauß zur Winterszeit/ welches auch vnsere Bier Rätzer vnd Weindrosseln wol wissen/ vnd gemeiniglich fur jhre beste Artzney gebrauchen. Gehet wol durch/ giebet aber böse Geblüte/ welchs etwas abgewand wird/ wenn er mit gutem Schmaltz oder Fleischbrühe/ darzu mit Kümel/ Dill/ Pfeffer oder dergleichen zubereitet wird/ Die Brühe oder Lacken daruon lescht den Durst vnd Brand/ wenn Tücher drinnen genetzt/ vnd vbergeschlagen werden/ Dient auch wieders Freischlicht/ etc.

XXI.

Lattich oder Salath.

DJe gemeine *Lactuca* oder Lattich/ darauß wir vnsern Salath zurichten/ ist kalter/ feuchter Natur/ lindert vnd weichet/ gibt viel narung vnd Geblüte/ zu hitzigen zeiten vnd Cörpern dienlich vnd gantz gesund/ wie

wie auch die Endivienkreuter/ lescht den durst/ treibt den Harm/ bringt Schlaffen/ vnd den Weibern viel Milch/ denimpt hitzige schmertzen/ Aber zu viel genutzt/ gibt es danckle Augen/ erkältet die Gedärm/ mindert die Natur/ vnd wehret der Mannheit/ sonderlich der Same/ welcher aber ein klar Gesicht machen/ vnd den Ammen viel Milch geben sol.

Wenn sie in essen/ den appetit vnd lust zum Essen zu erwecken/ isset man jhn recht mit ersten. So man aber Schlaffs halben jhn brauchet/ zum letzten Gerichte/ wird er lieblicher vnd gesunder mit Petersilgen zugerichtet/ wie auch mit dem Sawrkraut.

XXII.

Welsche Distel/ Strobildorn.

THeophrastus schreibet/ das die Wurtzel von *Scolymis*, oder welschen Distel/ Artischaw genant/ wenn sie blühen/ beydes rohe vnd gekocht/ ein anmutige Speise sein/ eines lieblichen süßlichen Geschmacks/ warm vnd trocken. Das wissen die Wahlen wol/ welche schier keine Malzeit ohne diesen Distel halten/ essens mit Saltz/ Essig oder Pfeffer/ fast wie wir den Rettich. Desgleichen auch

den fleischechten Vnterdistelkopff/ ehe denn es blühet vnd hart wird. Solches haben auch anjetzo die am Reinstrom / vnd sonderlich in der Pfaltz/ gelernet/ wird bey jhnen für ein sonder außbündig gut Essen gehalten/ Inmassen dann hier in Thüringen in etzlichen Gärten es auch gezihlet / vnd zur Hoffart bißweilen auff Gastereien gebraucht wird/ ꝛc. Sie fördern den Harm vnd Vnkeuschheit/ wehren dem bösen geruche/ sonderlich deß Mundes vnd der Ohren/ wie Xenocrates sagt/ daß solcher Gestanck durch den Harm weg gehe/ Dioscor. Oribasius.

XXIII.

Boraugen / Ochsenzungen.

DJese Blümlein/ so offt in der Speise genützt werden/ sind sehr gut/ wie auch die Ochsenzünglein / temperirter Natur/ vnd machen rein Geblüte / erfrewen vnd stercken/ sonderlich das Hertze/ welches deß Lebens Brunquell ist/ darumb sollen sie männiglichen lieb sein/ vnd viel gebrauchet werden/ es sey an Salaten oder anderer Speise/ wenn mans in Wein wirfft/ vnd drüber trinckt/ mehren sie die Frölígkeit.

XXIIII.

Holderblüth

WEil etliche die Holder oder Zwebsen-blumen auch in der Speise pflegen zugebrauchen/ wider deß Heuptes/ Hertzens vnd der Leber wehe/auch wider die Wassersucht/ hab ich deren hie auch gedencken sollen/ doch merck/ daß sie dem Magen nicht ersprießlichen.

In die Käse gethan/machen sie dieselbe lieblicher / wie auch die Schlüsselblümlein. Aus den schwartzen reiffen Holunderberen wird ein gut Muß zugerichtet / das in der Küchen vnd Haußapotecken wol zugebrauchen.

XXV.

Kressen.

GArtenkreß ist ein scharff Kräutlein/heiß vnnd trucken / erwärmet die Glieder/ schadt dem heissen Magen vnd Heupte/ verbrendt das Geblüt/wo mans offt brauchet/ darumb es den Phlegmatischen vnd Alten nützer / dann den Cholerischen hitzigen Leuten. Sonsten dienet er der Lungen / Leber vnnd Miltz/auch wider Spulwürmer/ Wenn man Lacticken oder Salat drunter mischet/temperirt

rirt eins das ander. Der Same in Wein gesotten in eim Säcklein/ vnd warm aufgelegt/ vertreibt die Gicht.

XXVI.

Brunkreß/ Bachpungen.

WIlder oder Brunkreß hat viel tugend in jhme/ ist warm vnd trucken/ dürre hitziger dan grün/ Wärmet die Leber/ Miltz vnd andere innerliche Glieder/ macht lust zum Essen/ wehret der Gicht/ ist aber nicht leichter dawung/ sol den schwangern Weibern verboten sein. Also werden auch beyde Bachpungen gebraucht/ sind aber feuchter/ treiben den Harm/ Blasenstein vnd Weiberfluß/ öffnen verstopffung.

XXVII.

Gartenmüntz/ Balsam.

IST warm vnd trucken/ denen gut/ so die Speise vnd Artzney wider brechen/ stillt auch das Blutspeien/ vnd fast alle Weiberflüß/ stercket den Magen/ das Heupt/ vnd natürlichen Samen/ sampt dessen Gefässen/ wiewol Plinius aus Aristotele etwas einer andern meinung/ ist doch wenig in der Speise im gebrauche/ Die vnsern mengen jhn zu

weilen nicht vnnützlich vntern Salat im Sommer.

XXVIII.

Wermut.

DEr beste/edelste Wermut ist der Welsche / mit kleinen zinlichen Blätlin/ welcher eines lieblichen Geruchs/ vnd nicht so bitter/ wie der gemeine / wermet vnd truckenet / stercket den Magen / reiniget die Gall vnnd verstopffung der innern Glieder/ darumb etliche in Fiebern vnd Gelbsucht den Wein oder Küchlein vom kraut nützlich brauchen/ Dienet auch den Miltzsüchtigen/ vnd wider Würme im Leibe / fördert den Harm. In Pestilentzläufften ist der Wein vnd Pulver darvon sehr gut. *Manardus.*

XXIX

Salbey.

DIe zame Salbey sol allzeit bey Rauten (dienen beyde wider Gifft) gepflantzet werden / von wegen der Schlangen vnd Kröten die sonst darnach kriechen/ Sol auch nicht mit Mist/ sondern altem Leimenaschen getünget werden/ Ist heiß vnd trucken/ ein gesund Kräutlein/ darumbs *Agrippa herbam sacram*, ein heiligs Kraut/ genant hat. *Aetius.* Es

verzehret

verzehret rohe feuchte deß Magens / reiniget das Gedärm/in der Kost genutzet/ vnd ist dem kalten Heupt vnd Nieren gut/ Nüchtern weh-ren die Blettet dem Gifft vnnd böser Lufft. Schwanger Weiber sollen nicht zu viel Salbey nützen / sie sein dan zu durchflüssiges Leibes oder an der zeit der Geburt nahe/ Deßgleichen die/ so den Catarrhum,' Schnupffen vnd Flüsse haben/ weil sie leicht ins Heupt steiget.

XXX.

Rauten.

Dienet wider das vndawen/ auffblehen vnd schmertzen deß Magens/ dann sie ist warm vnd trucknet im dritten grad/ Man isset sie nützlich zu sterckung deß Gesichtes/vnd wider Gifft/ Hüfft vnd Gliederwehe/ Sol Schwangern gentzlich verboten sein.

Zerknirscht/ vnd mit Essig angefeuchtet/ vor die Nasen gehalten / ist trefflich gut wider Ohnmacht.

XXXI.

Maioran/ Roßmarin.

Deß Maiorans natur ist heiß vnd trocken/ lieblichs Geruchs/ der verstopffung deß Heupts vnd Glieder nützlich/ wermet den Magen/ macht wol dawen/ treibet

den Harm vnd Frawenzeit/ Der Safft ist im anfange der Wassersucht sehr dienlich / auch wider Grimmen vnd Harmwehe/das Puluer oder safft in die Nase gelassen/reinigts Heupt/ wie auch der Roßmarin / stercket's Gehirn/ macht Niesen / gibt den Speisen ein guten Schmack/ so mans dran thut / gleich als auch der Roßmarin/ Quendel/ Poley/ vnd dergleichen wolriechende Kräuter / welche vns wol bißweilen nützer/ wenn wirs erkenten/ vnd vns dran genügen liessen/ dan die hitzigen frembde Gewürtz aus India oder Arabia / Aber was nicht thewer ist vnd frembde/ pflegen wir nicht hoch zu achten.

XXXII
Eisop/ Andorn.

EIsop ist ein bekandt Gartenkräutlein/ dem Saturey fast ehnlich/ sol abgeschnitten werden/ wenns Blumen treget/ vnd dan dürre zur Speise behalten werden. Den holtzechten Stengel muß man weg werffen/ vnd die Bletterlein allein gebrauchen/ Ist sehr hitzig/ durchdringender krafft/ öffnet vnd reiniget/ dienet wider den Husten/ fördert der Frawen zeit/ stercket das gesichte/ machet eine schö-

ne Farbe/ ist aber/ wie Plinius sagt/ dem Magen zu wider an Menschen vnd Viehe. *Columella*. In Wasser gesotten vnnd vbergeschlagen/ zertheilt geronnen Blut.

Etliche brauchen auch Andorn oder Gottesvergeß in der Speise/ zerhackens kleine/ vnd machen mit Eyern vnd Mehl Pfannküchlein drauß/ wie auch aus Wermten/ essens vor ander Speise wider verstopffung der Leber/ Miltz vnd Nieren/ reiniget auch die Brust vnd Lung vom Schleim vnd Husten.

XXXIII.

Melissen.

Dienet inn allen Phlegmatischen vnnd Melancholischen Gebrechen/ stercket wol das Hertz vnd Brust/ wehret dem Hertzklopffen/ Mutterwehe/ Schluxen vnd verstopffung deß Gehirns/ stercket die Dauwung. Galenus zeucht ihr den Andorn weit vor *lib 7 de simp. fac.* Ist aber Melissen der herrlichsten vornembsten Weiberkräuter eins/ zu vielen Stücken sehr dienlich: Gibt trefflichen guten Wein/ so er darüber gegoren.

XXXIIII.

Saturey/ Thimichen.

DIese Kräuterlein sind heisser/ truckener art/ dienen zur erkalten Brust/ widers Keichen/ kurtzen Athem/ werden von etlichen in die Tauben/ Klösse/ vnd andere Speisen gethan.

Saturey sol den Schwangern gantz verboten sein/ dan jhnen auch der Geruch darvon schaden bringet.

X.XXV.

Beyfuß/ Bucken.

ISt auch ein furnemes Weiberkraut/ wermet vnd trucknet/ subtiler art/ mit Wein gesotten/ den getruncken/ fördert der Frawenzeit/ vnd die Geburt in Kindes nöten/ vertreibt Geschwulst vnd viel gebrechen an heimlichen Gliedern der Weiber/ fördert den Harm/ vnd dient wider den Stein/ Husten/ Lungen/ Nieren vnd Blasenwehe/ wird bey vns gebreuchlich in die feisten Gänse gestackt/ vnd darmit gebraten/ ist so anmutig zu essen. Etliche legen Beyfuß in die Schuhe/ wenn sie wandern/ sol vor Müdigkeit dienen/ gleubs/ wenn einer nicht weit gehet/ rc.

36. Peter-

XXXVI.

Petersilgen,

WIrd in Gärten allenthalben gepflantzet ist Köchen vnd Apoteckern wol bekant / hat ein heisse / truckne / durchdringende Natur / fördert den Harm / wehret dem Stein. Die Wurtzel ist fur sich selbst nicht fast gut dem Magen / oder allzu wol zu geniessen / wo sie nicht in guter Fleisch oder anderer Brühe erwallet / rechtfertiget aber also gekocht andere Speisen / vnd gibt jhn ein guten Geschmack / fördert die Dawung / reiniget die Leber vnd Mutter / vertreibet die Winde im Leibe / macht ein wolriechenden Athem vnd Vnkeuschheit / sol den Schwangern vnd Ammen vieler vrsachen halben verboten sein / Diß thut auch der Same.

XXXVII.

Zwibeln.

SInd warm vnd feucht mit einer scherffe / Rohe gessen / machen sie böse / faule feuchtigkeit im Magen / bringen eckel vñ durst / schreckliche Träwme / sind schwerer dawung / schaden dem Heupt / Miltz / Augen vnd Gedächtnis / sonderlich wo sie nicht starcke Arbei-

ter nützen mit Brod vnd Saltz. Mit einer guten Fleischbrühe gesotten / legen sie viel böses abe / Sind also messig bißweilen / bevoraus nicht hitzigen Leuten / vnd deß Winters zu nützen / dan sie neeren wol / öffnen / dringen durch / reinigen / zertheilen kalten zehen Schleim / *Hippocr.* fördern die Dawung in einem blöden kalten Magen / erweichen den Bauch / fördern den Harm vnd Vnkeuschheit. *Dioscor.* Temperiren kalte Speisen / machen lust zum Essen / sonderlich mit Essig.

Die rohten vnd runden sind am besten / aber scherffer dan die weissen / Wie auch die dürren dan die grünen / die rohen dan die gesottenen. Gebraten lüfften vnd reinigen sie die Brust.

Also ists ein trefflich gute Artzney vor arme Leute in Pestilentzzeit / wenn man eine grosse Zwiebel außholt / mit Thiriack außfüllet / vnnd mit dem abgeschnittenen Deckel wider zumacht / vnd in heisser Asschen weich braten lest / darnach das eusserste abschelet / den Safft außdruckt / vnd dem eingibt / den es anstöst / lest jhn wol darauff schwitzen / Wenn man es aber zusammen zerstöst / gibts ein gut weich Pflaster auff die Drüsen.

28. Lauch /

XXXVIII.

Lauch/Knoblauch.

ALle Lauchkräuter sind warm vnd trocken/ dringen durch/machen dünne. Lauch rohe gessen/ist Gifft/ blehet den Bauch/beschweret den Magen/ entzündet das Geblüt/ macht Durst/ Häuptwehe/ böse Träwme/ schadet den Zänen/ Sonst/so er wol mit Oel oder Butter gekocht ist/ fördert er den Harn vnd Vnkeuschheit/ dient wider Colicam.

Eschlauch ist kalter vnd vergiffter natur/ männiglich zu fliehen.

Knobloch ist der Bawren Thiriack/ gut zu Winters zeit/ vnd wenn die Pestilentz regiert/ vor arme Leute/ erlengert das Leben. Daher die alten Reimlein kommen:

Allium & cæpa Rusticorum Theriaca.

Der Knoblauch vnd die Zwibelein/
Der Bawren Theriacke sein.

Vnd:

Der Knobloch ist ein guter Koch/
Erhelt den Bawren noch/
Den Apoteckern zu schmach/ꝛc.

Rohe schadt er den Augen fast/ aber wol gesotten wermet/ trucknet vnd verzehret er deß Magens böse feuchtigkeit/ reinigt die Brust/

 öffenet

öffenet verstopffung / benimpt den alten Husten / vertreibet Winde / tödtet Würme / fördert den Harm vnd ehelicher Wercke / stettigs genützet aber bringt er Heuptwehe vnd vnrein Geblüt. Hitzigen vnd Cholerischen Leuten entzündet er das Geblüte / vnd erwecket geschehliche vnd hitzige Fieber / derwegen er jhnen / vnd denen / so das Podagra / die Darre oder Rückader haben / zu meiden / wie auch den Schwangern. Vnsere grosse Herren vnd *Apiciarij* bespicken mit Knoblauch jhre Schöpsenkeulen vnd grüne Hecht / setzen damit Garoden / welche denn hiemit wol zusehen / vnd den sachen nicht zu viel thun mügen / wie sie dan hiermit / sonderlich so vor angedeuteter Complexion / dem Podagrae vnd ander Kranckheit vnterworffen sein. Grüne Rautenbletter darauff gessen / benimpt jhme den Geschmack oder bösen geruch / Das thut auch Zitwer im Mund gekäuwet. Wer von Schlangen / Ottern / rasenden Hunden / oder sonst vergifften Thieren gebissen / sol Knobloch essen / vnd guten Wein darauff trincken / auch den eusserlich darauff legen / es hilfft.

XXXIX.

Rettich / Merrettich.

DJe Rettich sind warmer vnd truckener art/ harter dawung/ den arbeitsamen menschen am bequemesten/ machen Winde vnnd auffstossen deß Magens/ schaden den Augen/ Zänen vnd Heupte/ treiben aber den Harm/ erweichen den Bauch/ nach Essens ein wenig mit Saltz vnd Essig gessen/ fördert die Dawung/ ohne diesen zusatz verhindert er dieselbe viel mehr/ nach deß Galeni vnd AEginetæ meinunge/ macht aber ein stinckenden Athem/ so man bald drauff schlefft/ Dienet wider schmertzen der Leber/ macht ein scharff gedächtnis/ Dioscor. Vor andere Speise genossen/ macht er vnwillen deß Magens vnd erbrechen/ mit Baumöhl gessen/ verhütet er das auffrepsen. Fuchsius schreibet/ er habe an keinem Orte so grosse Rettich gesehen/ als zu Erffordt in Düringen/ da sie so gros werden/ als die jungen Kinder/ vnnd man offt findet/ der vier/ fünff oder sechs ein Centner wegen. Plinius lib 19. cap. 5. sol Schwangern verboten sein/ dan er jhnen nicht nütze.

Der Merrettich ist noch hitziger vnd stercker/ wird in der Speise genützet/ bringet lust zu Essen/ treibet den Harm/ Stein vnd Frawzeit heffttiger/ dan der schlechte/ Hitzet vnd dör-

ret sehr/ steiget ins Heupt/ verbrendt das Geblüte/ darumb jhn hitzige Leute nicht viel brauchen sollen. Wer jhn aber gerne isset/ vnd dessen sich nicht wol enthalten kan / der lasse den Merrettich/ so gerieben/ wol kochen/ auff das er seine scherffe zum theil verliere/ reibe alß dan abgezogene Mandelkern darunter / so thut er dem Gehirn nicht so grossen schaden / 2c.

X L.

Ruben.

DEmocritus hat die Ruben gar vntüchtig geachtet / aber Galenus folget dem Diocle. vñ lobet sie/ weil sie das schwartze Melancholische Geblüte lindern / vnd den Harm fördern.

Es werden aber hier sonderlich die gebreuchlichsten verstanden/ welche entweder rund werden / weñ sie weit von einander geseet worden/ oder lenglicht/ wo man sie dick zusammen seet/ sind warm vnd feucht/ doch nicht gar leicht zu verdawen / vnd dem Magen etwas zu wider/ wie alle wurtzeln in der Küchen breuchlich/ öffnen das Hinderthürlein/ vnd bringen Winde.

Mit gutem feisten Fleische gesotten / vnnd recht zugerichtet/ sind sie gut zu deß Menschen nahrung/

nahrung/ machen feist/ stercken die Mannheit vnd das Gesichte wunderbarlich/ spricht Avenzoar, deme auch Averrhoes folget. Die Brühe stillet den Husten/ macht weit vmb die Brust.

Welche man in Gärten setzt/ werden bey vns gemeiniglich etwas bitter/ derwegen man jhnen die frembden Geringschen/ vnd andere Feldt oder Stöckrüblein vorzeucht. Wer jhr zu offt braucht/ bekömpt viel dicker Feuchtung darvon/ vnd verstopffung der Leber/ sind auch sonderlich denen/ so mit der fallenden Sucht beladen/ oder böse Zäne haben/ zu vermeiden.

XLI.

Möhren.

GElbe Ruben oder Möhren sind auch warm vnd feucht/ in der Speise zwar lieblich/ vnd dem Magen dienlich/ aber wie etliche wollen/ etwas harter Dauwung/ vnd derowegen grober nahrung/ mehr/ denn die weissen/ zum theil dem Heupt vnd Geblüt schädlich/ bringen aber den Männern begierde/ fördern den Harm/ wie auch der gedörrete Same wider das Grimmen vnd Stein genützet wird. Das erste Wasser daraus sol weg geschut werden. Plinius schreibt/ das Keyser

Tiberius

Tiberius die Möhren so gern gessen/das er sie aus Deudtschland gen Rom habe holen/ vnd jhme zuführen lassen. Jetzt aber sind sie fast allenthalben gemeine.

Wo ferne sie wol gekocht/mit Pfeffer zugerichtet/ oder mit Honig eingemachet werden/ sind sie dem Magen dienstlicher/ wie nachfolgend angezeiget wird:

Si coquus & pipere, & melliti munere mulsi
Condiat, & stomacho grata erit. & veneri.
Die gelben Mörn mit Pfeffer gut/
So man darzu auch Honig thut.
Gekocht vnd also zubereit/
Bringet dem Magn gros lieblichkeit.

XLII.

Schwemmen/Pfifferlinge

POrphyrius nennet die Schwämmen der Götter Kinder/ Die Poeten aber heissen sie Kinder der Erden/ dann sie wachsen von sich selbst ohn einigen Samen/ sind weder Kräuter noch Wurtzel/weder Blumen noch Samen/ sondern nur ein *excrementum*. Oder wie Nicander sagt/ *fermentum terræ*, das ist/ Ein vberflüssig Feuchtigkeit deß Erdbodens/ Ein Geschwür der Erden/der Bäwme/faules holtzes/ vnd dergleichen/thun sich sonderlich her-

für wenns regnen oder donnern wil/ sind mancherley art/ kalter/ roher/ feuchter/ gifftiger Natur/ blehen den Leib/ macht viel zehes schleims/ dienen derhalben gar nicht zur nahrung deß Menschens / ja sie verzehren auch die guten feuchtung im Leibe/ sind sorglich zu essen/ pflegen zu ersticken/ wie *Gal 2. de ali* vnd *AEgin lib. 5. cap 55.* Verursachen die fallende Sucht/ den Schlag/ vnd viel sorgliche vnheilsame Seuchen. Were derwegen besser/ daß sie gäntzlich verboten würden/ Dan wenn man sie gleich mit Saltz/ Würtze vnd andern Specereien auffs beste zugerichtet/ sind sie doch/ wie einer aus den Hochgelarten Ertzten schreibt/ nichts bessers werth/ dan das man sie in ein Latrin oder Cloack werffe. Vnd der Poet recht vnd wol gesaget:

Funge vale, genitum nil miror nocte sub unâ,
Sic properant rabido noxia quæq; pede.

Hinweg die Schwämn/ ich acht jhr nicht/
Wen sie auffs best gleich zugericht/
Denn weil sie wachssn in einer Nacht/
Habn sie in sich deß Todes macht.

In summa/ es ist ein *periculosissimus cibus, qui cum Venenis habet cognationem:* Ein gantz gefehrliche Speise/ die da mit dem Gifft vberein kömpt.

kömpt. Darumb nicht vnbillich etliche dafür achten / daß das wörtlein FVNGVS *à funere* von einer Leiche deflectirt worden vnd genomen sey. Wiewol gelber Senff oder Rettich gessen/den schaden / so aus jhrem gebrauche entstehet/ abwenden sol.

Das Vierdte Buch:
Vom Fleische.

VNter dem Namen Fleisch wird alles begriffen/ waß sich reget vnd lebet/es sey gleich auff Erden / in der Lufft/ oder im Wasser/Genes.am 9.vnd 1.Corin.15. Cap. Darumb ist das Fleisch/ welchs wir in gemeinem gebrauche haben / wie auch der Hochberhümbte Galen. anzeigt/mancherley/ nach art der Thiere / davon es kömpt vnd genent wird.

In summa aber/ vnd kurtz davon zu reden/ ist es zweierley/ zahm vnd wildt/ vnd ist beydes entweder frisch vnd grün / oder dürre vnd etwas eingesaltzen / welchs etliche eingepickt Fleisch nennen.

Das von zahmen einheimischen Thieren genommen wird/ sonderlich so noch zimlich

lich jung/ vnd im zunemen/ ist nicht so hitzig vnd trocken/ nehret auch besser/ vnd ist dienlicher/ dann welchs von wilden oder gar alten Thieren kommen ist/ sagt *Rhases 9. simpl.*

Jedoch ist eins wermer/ oder kelter/ feuchter oder dürrer art/ denn das ander/ vnd je weisser Fleisch/ je besser es ist.

Also gehet das von Mänlin/ vnd von castrirten oder verschnittenen Thieren dem Weiblichen oder vngeschnittenen/ das junge vnd mittelmessige dem alten/ das an Beinen/ Rücken vnd an der rechten Seiten oder forne gestanden/ dem andern/ vnd das vnterwachssene vnd mittelmessige dem gar feisten oder magern zuvor. *Celsus* vnd *Savanorola tract. 2. cap. 8.* Item/ das auff dem Felde/ Gebirgen/ in guter frischer Lufft vnnd trockener Weide aufferzogene vnnd geweidete/ dem/ das daheim im Stall/ oder auff der Misten/ wie man sagt/ gezogen ist worden.

Deßgleichen sind die beweglichen Glieder besser/ dann die vnbeweglichen/ beyde an vierfüssigen Thieren vnnd Vögeln/ nehret auch das gebratene das mehrer teil besser/ dann das gesottene/ dessen vrsach *Aristo. 4. Meteor. cap. 3.* anzeiget/ doch hat dieses mehr feuchtigkeit in sich/ denn jenes.

Gesaltzen

Gesaltzen Fleisch / so ein tag oder drey gelegen, vnd so frisch darnach weg gessen wird / lobet Galenus / weil das Saltz (wie auch das braten) die vberflüssige Feuchtigkeit verzehret.

Wenns aber alt worden / oder im Rauche lange gehangen / ists gar schwer zu verdawen / gibt böse Nahrung / vnd faulend schwartz Geblüt / fordert ein starcken Magen / stopffet vnd dörret / schadet der Leber / Vnd weil es durch solche zubereitung hitziger vnd dürrer wird, ists nicht jederman zugelassen / vnd nur bißweilen im Winter / oder zu feuchten zeiten oder Magen messig zu gebrauchen / Vnnd wie etliche wollen / so ist durchaus kein Fleisch / es sey von zahmen oder wilden Thieren / oder Vögeln / gesund (mit Fischen hats ein ander meinung) es sey denn zuuor wol erkaltet / vnd zum wenigsten ein tag vor dem gebrauche abgethan. Ob wol *Avenzoar* vnd *Oribasius* 4. *coll.* etwas einer andern meinung / darvon hier nicht zu disputiren.

Die Fleischbrühe ist sehr gesund / vnd der Natur angeneme / darumb sie in der Speise vnd Artzney mancherley nutz gibt.

Wenn man Fleisch oder Fische lange frisch behalten wil / das nicht stinckend oder madicht werde / sol mans mit Brandewein bestreichen.

Vom

I.

Vom Schweinen fleische.

MAchomet der teuffliſche Gotteßleſterer vnd Abgott der Türcken/ gibt vnbillich für/ die Saw ſey im Kaſten Noh*x* aus eim Elephantenkoth entſprungen/ Dan vns die heilige Bibel anders lehret/ vnd ſchreibet *Aëtius*, der alten vornembſten Ertzte einer/ das kein fleiſch vnter allem dem Menſchlichen neher oder gleichförmiger ſey/ dan das Schweinene/ darumb es auch wol ſettiget/ vnd am meiſten nehret vnd ſtercket/ wo es nur ein geſunden Magen findet/ vnd recht verdawet wird/ vnd nicht zu alt iſt.

Das wiſſen auch die Bawren wol/ darumb ſagen ſie: Wenn eine Saw Federn hette/ vnd köndte vbern Zaun fliehen/ were kein beſſer Vogel. Seine Natur iſt warmlecht vnd feucht/ ſchleiniger Phlegmatiſcher art/ derwegen es gebraten beſſer dan gekocht (welchs von allen Thieren/ die feuchter Complexion vnd fett ſind/ zu behalten/ *Aſſatio enim ex ſententia Galeni humiditatem moderatur*) So iſt auch das innerſte am gebratenen allezeit beſſer zur nahrung/ dan das euſſerſte/ vnd bekömpt alles Gebratens ein liebli-

chern Geruch / wenns an eim Spisse von Wacholderholtz gesteckt hat. Item / Das Schweinen / so im Saltze gelegen oder gereuchert / wird bequemlicher geacht / sol aber nicht in stettem Gebrauche sein / Sonderlich loben die Ertzte aus dem Galeno 3. de alim junge verschnittene Fercklin bey zimlichem Alter (dan die noch saugen / werden gar verworffen / wie auch die saugenden Lämmer / so nicht auffs wenigste uber vier Wochen alt sein) recht zubereit und gebraten / wie solchs den Leckermäulern nicht unbewust / Sonsten ist jhr Fleisch schleimiger und feuchter / dan der Alten / Und saget Schola Saler. das Wein darzu gehöre / weil diß Fleisch Phlegmatischer substantz / sey also genützet nicht allein eine Speise / sondern auch eine Artzney.

Gleisfals werden die Gedärme oder Eingeweyde deß Schweins aller anderer Thieren Gedärme vorgezogen / weil sie mit fleiß außgemester / und mit gutem Blut / welches den Menschlichen gantz ehnlich / außgefällt / und zu Würsten gemacht werden / Galen. lib. 10. de simp. fac. 2. Und halten die Sachsen unnd Westphalen viel von einer guten reinen Schincken.

Diß

Diß alles aber/ sampt andern/ so hierinnen geschrieben ist/ wie auch oben angezeiget/ nur von gesunden Leuten/ die jung vnd starck sind/ keine verstopffung/ oder böse vberflüssige feuchtunge im Leibe/ bevoraus an der Leber vnd Nieren/ zu befahren haben/ vnd sonderlich ist diß von denen/ so grosse Arbeit thun/ vnd solcher starcken Nahrung bedürffen/ zu verstehen. Dan denen/ so in Müssiggang vnd Ruhe leben/ ist besser leicht/ dünne/ subtil vnd vnterwachsen Fleisch/ so mehr mager/ nach der Lehr Rhasis. Weil auch die Gelehrten schreiben/ daß die Schweine leichtlich Rhäudicht oder Aussetzig werden/ zeiget Plutarchus 4. symp. 5. an/ das derwegen ihr Fleisch den Jüden/ so ohne das zu dieser Seuche geneiget/ verboten/ vnd abschewlich gewesen. Aber der alte Kirchenlehrer Eusebius setzet viel ein ander Vrsache/ wie Joh. Lang. in seinen Episteln pag. 240. anzeiget/ etc.

Ferner/ so ist das von wilden Schweinen besser/ sagt Avicen. dan von einheimischen/ sonderlich Wintersszeit/ aus vor angeregter Vrsachen/ weil dieselbigen nicht so feuchter Complexion sind/ vnnd sich mehr mit lauffen auff den Bergen vnd in Wälden in frischer Lufft

bewegen/ darumb ihr Fleisch auch nicht so gar fett wird/ bessern Safft vnd Geblüte/ auch weniger vberflüssigkeit / wust vnd schleims gibt/ derwegen es auch zu Gastereien gepreiset wird/ wie es dann *Iuvenal. Animal propter convivia natum* nennet / Vnd *Rabbi Moyses* im Regiment/ so er dem Soltan oder Könige zu Babylon gestelt/ allen vierfüssigen Thieren vorgezogen hat/ Darvon anderßwo weiter.

II.

Böck vnd Ziegenfleisch/ Gämbsen.

VOn den jungen Böcklin oder Geißlin/ wenn sie noch saugen/ doch nicht zu gar jung oder alt/ als vnter oder vber zween oder drey Monat sind/ mögen Gesunde vnd Krancken essen/ dan sie temperirter natur vnd leichter dawung sind/ geben rechte feuchtigkeit/ darunter nichts schädlichs vermischt/ wie *Rhases* vnd *Averrhoes* bezeugen. Die Röthlichten/ grawlichten/ vnd deren Farbe sich zu schwärtze neiget/ bevoraus auch vnter den Ziglin/ Item/ die Gämbsen / werden von obermelten Ertzten/ auch *Sethi Baldacho*, vnd andern/ vor die besten geachtet / vnnd sind in sonderheit denen nütze/ die warmer truckener Complexion vnd

zarter art sind/oder in Müssiggang leben/gesünder gekocht dann gebraten/ vnd kalt denn warm / Wie dargegen das Lambfleisch besser warm denn kalt/nach *Avicennæ* meinung.

Den Arbeitsamen aber vnd Bawren geben sie geringe narnng/ dan jhr Magen solche Leckerbißlein nicht achtet/ sondern starcke widerhaltende Speisen/daran er eine weile zu kawen hat/ erfordert.

Alter Böck fleisch ist nicht allein deß gestancks halben zu meiden/ sondern auch/ weil es dem Magen sehr zu wider / hart zu verdauwen/vnd böser nahrung / dan offt Quartanfieber darauff erfolgen. Gleicher weise ist auch der alten Geiß oder Ziegenfleische (Homerus sage was er wölle) gäntzlich zu vermeiden/ denen sonderlich/ so sich vor der schweren Noth zu befahren/ *Hippocrat' 4. de vict. acut.* doch wirds im anfang deß Sommers/ wenn sie gute kräuter essen/zugelassen/ denn zu der zeit sind sie etwas besser/ dieweil bey allẽ Thieren das fleisch am meisten jhrem Futter vnd Speise sich nach schlachtet vnd artet/ als *Aristoteles de historia animal.* meldet.

Africanus schreibet/daß die Geißlungen gebraten gessen/wider die Trunckenheit diene.

Der Harm aber von Geissen getruncken/ wider den Stein/ etc.

III.

Lämmern/ Schöpsen.

LAmbfleisch ist nicht gar beim besten jederman/ dan es ist wenig warm/ vnnd gibt zu viel feuchtigkeit/sonderlich wenn mans erst von der Mutter nimpt. Dann je jünger/je feuchter. Darumb/ob es gleich nicht vbel schmecket/ schlupfft es doch zu bald durch den Magen/ehe die Dawung geschehen/ vnd zuvorauß in feuchten Magen/ gibt viel böses Phlegmatisches Schleims/derowegen Isaac diß Fleisch nicht lobet/es sey denn der Mensch truckener Complexion. Wenns aber ein gute weil gicht mehr gesogen/ lests *Averrhoes* zu vnd sagt/ das es gut sey/ sonderlich wol gesaltzen/ denen so gesund/aber nicht den Krancken/ wie auch von jungen Hämmeln vnd Schöpsen/ so nicht zu alt/vnd auff dürrer Weide gangen/ oder geheilt/dan diese *Columella* sehr lobet/ Alleine im Monat Hornung/ sagt *Novenian.* werde Schöpsenfleisch getadelt/ solle auch warm/ vnd nicht kalt genossen werden.

Gar alte Schafe oder Hammel aber/ als die

die böse Nahrung vnd Geblüt machen / sind zu vermeiden / es sein dann gesunde starcke Magen / die es verdauwen oder außarbeiten können.

IIII.

Kalbfleisch.

Fleisch von erwachsenen feisten Kälbern / ist leichter Dawung / guter Nahrung / wo es recht gekocht oder gebraten / vnd derowegen beyde Gesunden vnnd Krancken nicht vndienlich / weil es in seiner Complex temperirt / nicht zu sehr feucht noch trocken. Da es aber zu jung / vnd zum wenigsten vnter sechs oder vier Wochen / ists gantz vngesund / dan es noch voller Vberflüssigkeit vnnd böser Feuchte stecket / Ist derhalben hier das rechte Mittel / wie auch in allen andern / zu betrachten.

Der Keyser Valens / hat durch ein öffentlich Mandat im Orient verboten Kälber zu essen / Nicht deß Fleisches halben / sondern auff das der Ackerbaw nicht gehindert würde. Cælius.

V.

Ochsen / Rindt vnd Kühfleisch.

DJese Thiere sind dem Menschen auff mancherley weise nütze/ nicht allein in der Speise/ sondern auch zum Haußhalt/ Ackerbaw vnd Kleidung/ darumb es bey den Alten jo so hart gestraffet worden/ wenn jemand ohn vrsach deren eins vmbbracht hat/ als wenns ein Mensch gewesen were/ wie aus den Historien zu sehen/ das etliche derentwegen von Rom ins Elend verjagt sind. Ja es haben die Aberglaubischen blinden Egypter (wie noch heutigs tages auch etliche in India thun sollen) gar ein Gott daraus gemachet.

Es ist aber das Rindfleisch kalter/ trockener art/ hartdawig/ sonderlich von alten Ochsen/ jedoch nahrhafftig den Arbeitenden vnd jungen/ oder die ein hitzigen Magen haben/ mehr bequem/ dan den Müssiggängern oder Alten/ bey welchen es nicht gut/ sondern gar dick grob Geblüte machet/ sonderlich wenns/ wie gesagt/ alt/ gedörret oder gereuchert/ dan es ligt lang im Magen/ gebiert Melancholische Feuchtigkeit/ vnnd daraus erfolgende Kranckheiten/ als sind/ Schwermütigkeit/ Aussatz/ Räudigkeit/ Miltzsucht/ Krebß/ Quartanfieber/ vnd dergleichen.

Darumb ist es nicht eine böse meinung/

das

das die vnsern gemeiniglich die Rindern Braten zuuor in gutem starcken Weinessige etliche tage wol erbeitzen lassen/ dan sie durch diese zubereitung mörber/ lieblicher vnd gesunder werden.

Welchs aber von jungen wol außgemesten Stiren oder Rindern zu Herbst vnd Winterßzeit zu verstehen / dann gar alter Ochssen fleisch gantz vndienlich/ wie auch der alten Kühe / niemand dan den Dreschern vnd groben Leuten/ die es verdawen vnd außarbeiten können/ zuzulassen ist. Sonderlich aber ist deren Eingeschneitte / Sültzen vnd Kuttelflecke zu meiden. Hieher gehört das Verßlein Eobani

Quo senior bos est, hoc caro peior erit

Die Brühe dient denen/ die aus scharffer Gallen das Durchlauffen haben/ wie dan auch das Fleisch von alten Rindern stopffet/ als ein furnemer Artzt anzeiget/ das ein Edle Matron/ als vor etlichen Jharen ein hefftig böse Rothwehe vnnd Durchlauffen regieret/ vielen armen Leuten alleine mit alt gekochtem Rindfleische geholffen habe.

VI.
Hirschen/ Rehböck.

DAs Wilipret von Hirschen ist kalt vnd trocken/ hart vnd schwer zu verdawen/ gibt Melancholisch Geblüt vnd böse nahrunge/ sonderlich den Phlegmatischen/ wie alles ander gleicher art Fleisch auch thut/ Galen. lib. de ren. affect. & 5. de sanit. Sol aber doch die eigenschafft haben/ den Leib linde vnd offen zu behalten/ vnd sonderlich sol es wider Gifft dienen/ bevoraus das Hertz/ So werden auch Beinlin darinn gefunden/ welche in der Artzney zur Hertz sterckunge vnd wider Gifft offt genützt werden/ Der Schwantz aber am Hirsch/ sonderlich zu eusserst/ ist Gifft. Plinius setzt/ er habe die Gall darinne.

Sim Sethi schreibet/ das sonderlich im Sommer der Hirsche Fleisch böse vnnd gifftig sey/ weil sie zu der zeit/ wie auch Plinius meldet/ mit jhren Nasen offt Ottern vnd Schlangen aus den Löchern ziehen/ vnd fressen: Andere widerfechten das/ sagen/ daß sie im Augstmon am geschmack bey vns am besten/ weil sie damals/ wegen der guten Sommerweide/ am feisten sind/ darumb jenes von hitzigen Ländern zu verstehen ist: Muß mit guter Würtze wol zugerichtet werden/ wie auch sonsten der Wein vnnd Würtze nicht muß gesparet werden/

den / wenn man Wiltpret recht zurichten sol/ drumb es nicht ein Essen vor arme Leute/ Besihe Apicium lib 8. cap 2.

Im Winter kans am besten verdauwet werden/ wenn die Magen am hitzigsten / wie oben vermeldet.

Welche dieses Fleisches zu offt vnd viel essen/ werden an der Leber vnd Miltz verstopffet / bekommen schwartze zitternde Glieder.

Junge Rehböcklein aber (deren Fleisch Solimus, deß Plinij Simia, wie jhn Servius nenet/ auch widers Fieber lobet) sind ehe zu verdawen/ vnd gesunder/ darumb sie auch neben den Gämbsen vnter allem Wiltpret von Ertzten gemeiniglich am meisten gelobet werden / dan je elter die Thier/ je härter vnd erger Fleisch sie haben/ Darumb schleust auch Eobanus von allen Thieren aus AEgineta also:

Summatim nova sunt semper meliora vetustis,
Et stomacho possunt commodiore coqui.

VII.

Von Bähren / Füchsen.

DEr Bähr gibt ein sehr böses/ zehes vnd Phlegmatisches Geblüt vnnd Nahrung/ ist gantz schwehr zu verdawen/ wiewol die fördern Klawen lieblich schmecken.

cken sollen/ *Rhodigin. lib. 26.* Vnnd pfleget sein fleisch im Topff hefftig zu quellen vnd zu wachsen/ gehört mehr in die Apotecken vnd zur Artzney/ dan in die Küchen oder zur Speise/ wie auch der Füchse fleisch/ ob gleich *Galen 3. de alim. fac.* schreibet/ Man habe diese vor zeiten in Griechenlandt zur Herbstzeit/ wenn sie von Weinbeeren fett worden/ sehr offt gessen.

Also sind auch in der Speise verworffen Esel/ Pferde/ Cameel/ Löwen/ Hunde vnd Katzenfleisch/ wegen vbriger truckener hitzigen Complexion vnd anderer vrsachen/ ob gleich etliche grobe/ viehische Menschen/ auch dieses gessen haben/ wie man in Büchern lieset.

VIII.

Hasen/ Caninichen.

Hasenfleisch ist warmer/ truckner temperatur (wiewol *Manardus* vnd sonst etliche noch darumb streiten) vnd derwegen denen nütze/ die den Leib außtrockenen wöllen) *Blondus.* Welche aber one das dürre/ jung oder hitzig vnd müssig sind/ den ists weniger dienlich/ dan es macht grob/ schwer/ verbrandt Geblüte/ vnd obs gleich dem Magen nicht böse ist/ stopfft es doch den Stuelgang/ derhalben

es den

es den *Dysentericis*, so den Blutgang haben/ dienet/ treibet auch den Harm/ *Hippoc* 2. *de Diæt.* Darumb sagt Isaac/ Diß Fleisch sey mehr vor eine Artzney/ dann eine Speise zu achten. Vnd Lemnius schreibet/ es diene wider die kalten Heuptflüß vnd schwere Noth. Cato aber sagt/ es mache schläfferig. Der Poet *Martialis* wird gerne Hasen gessen haben/ dan er lobet sie vor allen andern vierfüssigen Thieren/ da er spricht:

Inter quadrupedes gloria prima lepus.

Vntern vierfüssign Thieren gut/
Der Haß allein das beste thut.

Deme möchten vielleicht die folgen scheinen/ so fürgeben/ das ein Mensch sieben tage schöne bleibe/ der vom Hasen gessen habe/ wo sie nicht obermelter Poet *in Epigram.* außlachte. Sie reden aber vielleicht vom Blut deß Hasens (daraus das Fleisch wird) welches *Galenus* aller ander Thiere/ auch der Vogel blut/ derer fleisch doch sunst anders vbertrifft/ vor zeucht/ dient sonderlich wider den Stein/ vnd so man das Angesicht damit anstreichet/ sollen die Sprinckeln vnd Flecken daraus vergehen.

Junge Hasen/ sonderlich die halbwächsige Mertzen Häßlein/ sind leichter zu verdauwen/

wen/vnd gesünder/dan die alten/ Sollen auß der Jagt gefangen / nicht in Häusern oder Stuben aufferzogen werden / Vnd ob sie wol gebraten besser schmecken / sind sie doch gekocht gesünder/ *Manard. Epist 4. lib. 13.*

Hasensprung vnnd Rehsprung zerstossen/mit Poleywasser oder Wein eingeben/ sol in Kindes nöten die Geburt fördern.

Marcellus schreibt/wer ein solchen Sprung bey sich trage / dürffe sich vor Magenweh nicht befahren.

Das Gehirn vom Hasen gebraten/vnd mit Pfeffer genützt / dient widers zittern der Glieder/ auch wider den Schlag vnd Gifft/ dem flüssigen Kopffe nützlich / welchs etliche vom gantzen Hasenheupte halten. So braucht man auch das Hasen Gehirn den jungen Kindern/wenn sie zänen wollen/dieselb desto leichter zu haben/auff das Zahnfleisch geschmieret. Vnd sagt *Fernelius lib 1. Abdit.* das die Lunge widers keuchen diene/vnd die Haar dz blut stelle.

Hieher gehören auch die Königlin oder Caninichen/derer Fleisch weiß/kalt vnd trocken/aber sehr gut ist/dan es stercket den Magen/ist leichter dawung/nehret mehr vnd besser dan der Hasen/öffnet den Leib/vnd macht harmen/Sol aber gebraten werden/weil es etwas feuchter dan der Hasen. *Vitalis de furno.* Das

Das Fünffte Buch: Von den Gliedern/ vnd andern dingen/ so von Thieren kommen.

I.

Milch.

WEil durch die Milch nicht alleine alle Menschen/ sondern auch die vierfüssigen Thiere erstlich / wenn sie geboren/ gespeiset/ ernehret/ erquicket/ erhalten vnd aufferbracht werden / achte ich/ es werde ihr auch allhier billich zu förderst gedacht/ sonderlich/ weil sie auch in der Küchen zu mancherley Speisen/ zur Artzney / vnd vielen Gebrechen innerlich vnd eusserlich dienlich ist.

Nun ist aber frische Milch feuchter natur/ mehr zur külung dan wärme geneiget/ feist vnd glat/ bringet viel guter nahrung / mehret das Geblüte / Gehirn vnd Samen/ macht schöne starcke Leute / vnnd lindert den Leib/ wenn sie von gesundem Viehe/ so gute gesunde Weide hat/ frisch gemolcken/ vnd als bald nüchtern getruncken / vnd ein zeitlang drauff gefastet wird / wie Psellus im Buch de rat. vict. an Keyser Constantinum schreibet. So lesen wir im Plutarcho vnnd Athenæo, das einer/

Philinus

Philinus genant/ weder Speise noch Tranck die gantze zeit seines Lebens gebrauchet / sondern nur alleine von Milch sich enthalten habe/ welches man auch von *Sosastro* lieset/ Vnd setzt *Plinius*, das die Völcker *Arcades* genant / etwan keine Artzney gebrauchet / sondern nur alleine Kuhmilch im Meyen / wenn alle Kräuter am krefftigsten/ genützt/ jhr Leben also erhalten/ vnd auff viel Jar lang gesund erstreckt haben.

Vnd ist diß nicht ohn vrsach geschehen/ dan süsse Milch (welche die beste ist) die schön weiß/ guts Geruchs vnd voller Rahms/ nicht zu dicke noch zu dünne sein sol / ist nichts anders denn Blut/ das zweymal gekocht wird/ vnnd derhalben der Natur gantz anmutig ist/ wie bey den jungen Kindern zu sehen/ die man mit nichts besser tractieren oder zu frieden stellen kan / dann mit der Muttermilch / welche Weibermilch auch das höchste vnd gröste Lob hat vor aller ander Milch / darnach folget der Ziegen / Kühe vnd Schafe Milch / welcher Thier wir auch in der Speise gebrauchen/ dan der Esel vnd Pferde Milch haben mehr in der Artzney jhr lob / dan zur Kost vnd Nahrung/ sagt *Trallia*:

Der Wahl *Cardanus* schumpffieret die

Deutschen/

Deutschen/ sagt/ sie sein darumb solche Ochsen vnd Kelber / weil sie viel Milch essen/ Er mag aber mit dem Esel seine Lactucken behalten/ Frösch vnd Schnecken fressen / vnd vns mit den lieben Patriarchen vnd Altvätern die Milch lassen.

Ob aber wol die Milch nach den Jahrzeiten vnd Thieren / auch anderer Vmbstende halben nicht stets einerley/so ist doch die am gesündesten vnd besten/ so deß Morgens vnnd von schwartzem Viehe gemolcken/vnd so bald noch warm genossen wird / dann sie also das Geblüt vnd die Natur mehret/dienet auch/wie *Dioscorides, Rhases*, vnd andere lehren/ den alten Leuten. Item/ den hinfelligen/ abnemenden vnd Schwindsüchtigen am besten. Denn sie wescht abe vnd seubert alle scharffe Flüsse / so vom Heupt herab auff die Brust vnnd Lunge fallen/ daraus solche eyterichte böse Geschwär vnd die Schwindsucht zu letzt entstehet / muß aber ein gute weil darauff gefastet/ vnd starcke bewegung gemieden werden/der Magen auch zuvor reine sein. *Avicenna lib* 2.

In diesem fall wird auch zuweilen ein wenig Honig oder Zucker nützlich drunter gethan/Gleicher gestalt dienet solche Milch auch

zum dürren/ trucknen Husten/ vnd hitzigen brunst der Blasen/ darumb gibt sie Rhases denen/ so vber Spanische Fliegen/ Nießwurtz/ vnd dergleichen schädliche ding getruncken haben/ darmit solche ohn alle scherffe/ wie mit dem Oel/ seuberlich abgefeget/ abgewaschen/ vnd außgefuhrt werden. Dienet auch wider Gifft/ bald darauff genossen.

Ferner ist Milch alleine ohn andere speise/ sonderlich ohne Fische gessen/ am besten/ Darumb sagt man:

Kein Milch auff Fisch/sondern ein Nuß erwisch.
Item/ Milch auff Wein/ Sol Gifft sein/
Aber auff Milch den Wein/ Kan wol ein Artzney sein/ rc.

Gehört aber gleichwol ein gesunder/ warmer Magen darzu/ sonsten wird sie leichtlich darin corrumpirt/zerstöret vnd verderbet/welches abzuwenden etliche ein wenig Saltz/Honig oder Zucker/wie gesagt/darein thun. *Plinius* thut Balsam oder Müntzesafft/ oder Wasser darein(von der extraction hielt ich mehr) Der Rahm (*caput lactis*) ist dem Magen nicht beim besten/dan er jhn relaxiret/ vnd mit seiner Fettigkeit leicht in Galle verwandelt wird/ So ist sonsten auch die Milch zu offt genützt/den Zänen

nen nicht dienlich/ macht sie wackelnt vnd löcherricht/ wo sie nicht vorgesatzter masse corrigirt/ oder bald drauff der Mund mit Wasser/ darunter Wein gemischet/ wider ausgespült wird. Sonsten ist auch süsse Milch zu meiden alle denen/ die gar durstig sind/ blöde Köpff/ oder viel Heuptwehe/ den Schindel/ fallende Sucht/ hitzige Fieber/ oder das Kalte/ den Nierenstein/ kalte Phlegmatische Magen/ blöde Nerven vnd Gesichte/ das Zipperlein/ vnd dergleichen Gebrechen haben/ oder auch die Leber oder Miltzsüchtig sind. So ist auch böse milch/ die nicht rechtschaffen/ ein sehr böse/ vngesund Ding/ wie auch die Wintermilch nit zu loben.

Doch ist Sawrmilch den hitzigen Febricitanten nicht verboten/ weil sie von natur kühler/ vnd weniger schleimend/ dann die süsse/ *Columel lib 12. cap 8.*

Gleicher natur ist auch das Stoßmolcken von Butter/ wie *Avicen.* saget/ Das abgesonderte Molcken aber ist etwas feuchter vnd kälter/ wie hernach ferner folgen wird.

Alle gesottene Milch/ zuvorauß/ darinn heisse Steinlin oder glüender Stahl abgeleschet wird/ ist gut getruncken vor den Bauchfluß vnd grimmen/ von böser scharffer Feuchtigkeit/ *Galen, 10. simpl.*

Eselßmilch etliche tage warm nüchtern getruncken/ sol den Weibern/ so ein vnreine verschleimete Mutter haben / sehr wol dienen/ dieselbe reinigen / vnd zu grunde heilen/ Ist auch den Schwindsüchtigen trefflich gut/vnd befestiget die wackelnde Zäne/ heilt faul Zanfleisch/ warm damit gewaschen/ darzu doch andere Milch/wie gesaget/vrsach gibt.

Sonst können auch mit Kühmilch hitzige Geschwär/ Schrunden vnd Wunden am Hintern vnnd heimlichen Gliedern gemildert vnd geheilet werden / deßgleichen Geschwär deß Mundes vnd der Mandeln im Halß/wie auch hitzige schwerende Augen der Kinder vnd Alten/mit eingespritzter Frawenmilch/oder so man Rosenwasser vnnd Eyerklar damit vermischt / vnd mit Tüchlein vberlegt / gestillet werden.

Aber vom nutz vnd gebrauch allerhand Milch in der Artzeney zu schreiben / ist hier nit vnsers vorhabens/wird sonsten in den manigfaltigen Artznepbüchern der gelerten erfarenen Ertzte hiervon genugsam bericht gethan.

II.

Molcken.

Das

DAs lauter süß Käsemolcken ist etwas warm vnd trockener natur / wird gemeiniglich gebraucht / den Bauch damit zu erweichen / sonderlich das Ziegenmolcken zertreibt / macht subtil / durchdringend / wescht vnd reiniget / darumb ists dienlich zu hitziger Gall vnd verbrandter Feuchtigkeit außzuführen / Dienet wider verstopffung / macht weich / wescht abe / vnd führet aus.

Ist aber jmmerdar ein Molcken besser / dan die ander / gleich wie eine Milch die ander vbertrifft.

Mit Senetblettern reinigts das Geblüt / dienet wider Krätze vnd Räude / versehrung der Gedärm / reiniget die Mutter vnd Blase / heilet / vnd dienet denen / welche von vielem trincken hitziges Weins vnlustig sind / welchs von Ziegenmolcken vornemlich zu verstehen / die / wie auch die Milch / den vorzug billich hat.

III.

Vom Gerüntzel.

COagulum, zu deutsch Gerützel / oder Läep / ist die gerunnene Milch im Magen der jungen saugenden vierfüssigen Thier / ist alles nach deß Galeni lehr / scharffer zertheilen-

der/truckener vnd warmer natur/Was gerunnen ist/ das zertheilets/ vnd was zertrent ist/ das machts gerunnen vnd bestehen.

Das Geruntzel von Hasen/Kälbern/Zieglein/ Lämmern/ Hirschen/ Rehen/ Gemsen/ vnd dergleichen/ ist gut wider eingenommen Gifft mit Wein getruncken/ Mit Essig aber zertheilets die gerunnene Milch im Magen/ Ist auch gut/ so jemand gerunnen Blut im Leibe hette/ vnd hierzu ist das Hasengeruntzel am besten/ eines halben Quintleins schwehr eingeben.

Auch dient diß Hasengeruntzel/ mit Essig vermischt/ vor die hinfallende Seuche vnnd Ohnmacht/so vom aufssteigen der Behrmutter kömpt/ *Galenus.*

Stillet alle Bauchflüsse vnnd Blutspeien/ vnd hat viel andern nutz mehr in der Artzney/ darvon findestu anderßwo fernern bericht.

IIII.

Butter/ Quarck.

DIe gute wolschmeckende Butter wird vom Rahm/ das ist/ vom besten vnd feisten theile der Milch gemacht/ vnd

wird

wird nützlich innerlich vnd eusserlich zu Speiß vnd Artzney gebrauchet / Ist gleicher Natur mit dem Baumöhl/ vnd temperirter Wärme/ feuchtet/ löset abe/ säubert/ gehet leicht durch den Leib/ fördert den stuelgang lindert schmertzen/ wehret dem Gifft/ sonderlich die/ so von Schaf oder Geißmilch gemacht wird/ *Plinius*, nehret wol/ vnd machet feist / ob sie gleich die Welschen vnd Frantzosen/ als ein grobe Bäurische Speise verwerffen/ vnd das Baumöhl/ so bey jhn stets frisch vnd gut/ mehr loben vnd gebrauchen/ Sol vornemlich vor der Speise/ vnd nicht darnach gebrauchet werden / Auch nicht zu viel oder offt/ sonderlich in feuchten/ oder auch hitzigen Naturen vnnd schwachen Magen/ dan sie darin leicht inflammiret/ vnd in hitzige Feuchte verwandelt kan werden / also/ das auch wol Aussatz daraus entstehet/ sonderlich wenn man viel Weins darauff trincket (wie auch von Milch vnd Wein viel zusammen gebraucht / *Aristoteles* meldet) Die/ so stets husten/ vnd voll vmb die Brust sind/ sollen jhr offtmals geniessen / dan sie macht wol außwerffen/ wehret der Lungensucht vnd Seitenwehe / *Galen. 10. simpl.*

Den jungen Kindern/so anfahen zu zahnen/ schmieret man nützlich das Zahnfleisch mit butter vnd Honig vermenget/ sagt Dioscor.

So man auch die Erstgeborne Kinderlein vber den Leib damit schmieret/ sollen sie eine schöne Haut bekommen.

Alte schmermelte Butter aber ist/ gleich wie auch der garstender Speck zu meiden/dan beydes der Gesundheit schädlichen.

Von dem Quarck wird gleich schier/ wie von der Butter/geschrieben/ohne das er kalter art ist/ vnd dem Magen nicht so schädlich/als der Käse/Vnd den Cholerischen/ so auch das Durchlauffen haben/ sehr nützlich ist/ Aber den kalten Phlegmatischen/ vnd den Sehnadern/ thut er schaden.

Wenn man den Rahm/welcher/wie gesagt/ das beste/ dickste vnd feiste ist/ von der Milch abgenommen/ pflegt man sie zu gerennen/ vnd aus den gestandenen Matten darnach Käse zu machen/ der ist alle in kürtze zu sagen/dickes/ der alte aber vnd madicht/ auch böses Saffts.

Der beste ist/so von frischer/süsser/feister Milch gemacht wird.

Ein newer/ frischer/ vngesaltzener / welcher

cher Käse gibt gute nahrung / vnd macht fett/ bekömpt dem Magen fast wol / vnd magern Leuten/die es furnemlich gewohnet sein/dan er ist leichter zu verdawen/ darzu erweicht er den Leib / vnd fördert den Stuelgang/ Darumb ists recht gesagt:

Caseus quò lacti propior, eò melior.

Je neher der Milch/je besser Käse.

Panthaleon de confluentia, der von Käsen ein eigen Buch geschrieben/ will/ man sol jhn vor dem essen brauchen/wie jn etliche Wirte in den Gasthöfen den hungerigen Fuhrleuten geben.

Es ist aber sonderlich im Sommer newer Käse/ im Winter aber zimlich alter zu nützen/dan dieser ist schwerer zu verdawen/stopffet den Stuelgang/geben viel Schleims/doch ein wenig zuletzt vber tisch genossen/wenn man nicht mehr trincket/ wehret den auffsteigenden Dünsten ins Heupt/ daraus Flüsse werden/ truckt die Speisen im Magen nieder/vnd stercket die Dawungen/Lauts der alten Verßlein:

Caseus est nequam, quia digerit omnia se quàm.

Vnd:

Post Epulas confert, stomachi fastidia pellit
Caseus:

Nach der Malzeit der Käse nützt/
Weil er furs Magens eckel schützt.

Schadet auch sonst arbeitenden Leuten/ vnd die sich daran gewehnt/ weniger/ dan er stillet jhnen den Hunger (wie Plinius vom Zoroastre schreibt/ das er sich 20. Jhar alleine mit Käse erhalten habe) Darumb recht gesagt wird:

Caseus & panis sunt optima fercula sanis,

Der Käse vnd das liebe Brodt/
Stillet gar wol deß Hungers not.

Sonsten spricht man auch:

Caseus & panis bonus est cibus, at benè sanis.

Das Käß vnd Brodt ein gut Speiß ist/
Den Gsunden doch/ so nichts gebrist.

Ist derwegen nicht zu verwerffen / oder jederman schädlich zu achten/ als Hippo. gemeint hat/ Zu viel aber genossen/ macht er dem Magen vnlust/ Durst vnd Flüsse deß Heupts/ den Stein vnd bößlich harmen / verstopffet leicht die Leber vnd Nieren/ verhelt den Stuelgang/ welchs von sehr altem Käse zu verstehen/ er sey gesaltzen oder nicht/ welchen man wol mag stehen lassen/ Wie dan auch stinckenden madichten Käse essen mögen/ die lust darzu haben/ wie gut vnnd nütze der sey / kan ein jeder bey sich

selbs

selbs leichtlich erachten. Der Käß ist am besten/ so fein kärglichen außgetheilet vnd gessen wird. Daher die Alten nicht vnweißlich gesagt:

Caseus is bonus est quem dat avarra manus.

Der Käß am besten dem bekómpt/
So deß zu viel nicht zu sich nimpt.

Doch wird jhme mit vielem Brodt die schädligkeit zum theil genommen.

Wer aber gute Schaffkäse/ oder Holändische/ Englische/ Schweitzerische/ Barmisan oder Creutzkäse verwirfft/ der ist entweder von Natur jhr Feind/oder weiß nicht was wol schmeckt/ vnd vor den Hunger dienet.

Dioscorid. sagt/ wenn man ein frischen Käse vber hitzige Augen / blaw geschlagene Fleck oder Beulen lege/ sols helffen. So schreibet *Galenus*, das in seinem Vaterlande die Bawren mit weichem sawren Käse hefften vnd heilen.

V.

Vom Blute.

ZV Nohæ Zeiten ist aller Thier Blut den Menschen in der Speise verboten gewesen/ Genes. 9. Vnd haben die heiligen Apostel vnd Eltesten deß Newen Testaments in jhrem ersten Concilio zu Jerusalem / aus rath

deß Apostels Jacobi solch Gebot wider erne-
wert/ Act. 15. Ist aber von S. Paulo endlich
wider abgeschafft worden/ wie aus seinen Epi-
steln an die Colossern 2. vnd 1. an Timotheum
4 geschrieben/ zu sehen/ dan er wolte seine auff
erbawete Kirchen mit solchen Ceremonien/ die
gemeiniglich zu einer *Superstition*, Aberglaubens
vnd Mißbrauch gerahten/ vnbeschwert haben.
Darumb spricht er: Alle Creatur Gottes ist
gut/ vnd nichts zu verwerffen/ wenn es mit
danckſagung genossen wird. Ist demnach den
Christen im Newen Testament auch diß stück
frey gestellet/ mögen also mancherley schweiß
oder Geblüt in jhren Küchen nützen.

Es ist aber das Blut von Natur alles warm/
jedoch eins mehr denn das ander/ In der spei-
se werden furnemlich gebrauchet der jungen
Ziegen/ Hasen vnd Rehe Schweiß/ darauß
macht man/ wie auch aus Gänse vnd Enden-
blut/ schwartzen Pfeffer/ wie wirs nennen.

Das zahm Schweinenblut gibt vmb
Martini vnd Weihnachten/ wenn sie wol
außgemästet/ gute Würste/ dann es ist dem
Menschlichen am ehnlichsten/ wie auch vom
Fleisch oben gesagt/ denen aber/ die ein schwa-
chen blöden Magen haben/ ist alles Blut zu
wider/

wider/weil es etwas vndawlich/als Gale. setzt. Ochssen vnd Stier blut/ deßgleichen anders/ so gar dick vnd grob/ist gantz schädlich/dan es macht leichtlich verstopffung in den Adern.

Was sonst vor mancherley Geblüte in der Artzney genutzt werden/ist hier nicht zu erzelen.

V I.

Gehirn.

Plutarchus zeiget an / das zu seiner zeit erst das Gehirn der Thiere zur Speise worden sey / welches die Alten als abschewliche dinge/hingeworffē Problem. 9. symp. 8

Es ist aber alles Gehirn kalt vnd feucht/ erregt im Magen vnwillen vnd erbrechen / ist böse zu dawen/gibt dicke/kalte/schleimige feuchtigkeiten / darumb sol es mit erst vor andere Speise/ vnd mit guter Würtz/ als Jngwer/ Pfeffer/Neglin/ Majoran/Salbey/Dosten/ Roßmarin/Essig oder Saltz genutzt werden/ sonst ists dem Magen fast schädlich / Wo es aber recht verdawet werden kan/gibts nicht geringe nahrung / sonderlich wenns von trockenen Thieren oder Vögeln ist/wie auch Galenus bezeugt/ vornemlich bey hitzigen Leuten/ vnd wenns recht zugericht/vnd vber dem Fewr geröst oder gebraten wird. Kran-

Krancke aber/ vnd die nicht grossen Hunger haben/ sollen sich darfur hüten/ Wie auch die jenigen/ so kalter Natur sind/ oder zu solchen Gebrechen geneigt/ solchs meiden sollen.

Der fliegenden Vögel Gehirn ist besser/ dan der vierfüssigen Thier/ Vnd vnter diesen sind die von Lämmern vnnd Kälbern beim Avicenna am besten.

Hasengehirn fördert den Kindern das zahnen/ weñ man jnē das Zanfleisch damit schmieret/ doch sol Hundßmilch hierzu besser sein.

Gratarolus schreibt/ das der Hüner/ sonderlich schwartzer art/ Gehirn/ das Gedächtnis vnd Verstand deß Menschens mercklich stercke/ Avicenna aber sagt/ daß es auch das bluten der Nasen/ aus dem Heupt verursacht/ stille.

VII.

Marck.

Medulla die narung jnwendig im gebein/ das wir das Marck nennen/ ist temperirt/ nicht zu kalt noch warm/ erweicht/ wermet/ macht dünne/ darvon sagt Galenus, es sey zu seiner vollkommenen Natur vnd natürlichen vollkoñenheit ernehrt vnd außbereitet/ 3. nat. fac. & 11. de usu part.

Wo es

Wo es recht verdäwet wird / sols wol nehren / sonderlich das aus dem Rückgradt oder Rückmeissel kömpt / vnd *medulla spinalis* oder *cerebrum spinale* vom *Galeno* genandt wird. Welchs doch *Novenian.* ohne vrsach verwirfft.

Dem Magen ists gleich dem Gehirn nicht angeneme / wo mans nicht würtzt oder saltzt / vnd zu viel gessen / machts vnwillen.

Savanorola schreibt / Er habe bey sich vnd vielen andern erfahren / wenns warm / wenig / vnd mit Saltz genützt werde / das der Magen dadurch gesterckt / vnd der appetit erregt werde.

Hirschenmarck ist das beste / deme folgen Kölberns / Ochsens / Ziegens vñ Schöpsens / haben in der Artzeney grossen nutz / *Dioscorid. lib. 2. cap 69.* Zu Hofe helt man das Marck aus den gebraten Hasenbeinen fur das schleckerhafftigste Bißlein.

VIII.

Augen.

Sind mancherley art / nach dem Thiere / dauon sie kommen / geartet / werden von wenigen genossen / ihr natur ist kalt vnd schleimend / böser Feuchtigkeit vnd Dawung / (dan alles Feiste ist böse / der Fische aber am ergsten) sollen derwegen mit Saltz / Ingwer / Pfeffer vnd dergleichen genutzt werden.

IX.

Kopff/Gurgel/Ohren/Nasen.

DIese haben fast weniger Fleisch/ sind kalter trockener Natur/nicht guter speise/ zehe vnd vndawig/ darumb sie vor die Häcker/ Drescher vnd dergleichen Leute gehören (außgenommen die Schweinsohren/ wiewol etliche auch Kälberohren loben) sollen doch nicht ohne Gewürtz/Senff oder Kümel/ genossen werden.

X.

Zungen.

DEr Zungen fleisch ist temperirter art/zu wärme vnd feuchte geneige/ *Ruffus*, Geben gute nahrung vnd Geblüt/ dan sie dawlich/dienen Krancken vnd Gesunden/sind doch gebraten am besten/ weil sie zum theil etwas vbriger Feuchtung in sich haben sollen/ sonderlich von fetten Thieren.

XI.

Lungen.

WIe die Lunge weicher ist/ dan die Leber vnd Hertz/ also wird sie auch eher verdawt/ gibt doch weniger nahrung/ ist kalter/feuchter Complexion/gebiert schleimige feuchtigkeit

Feuchtigkeit vnnd böse Geblüt / seumet sich nicht lang im Magen/ Galen. 3. de alim.

Die besten sind von Kälbern/Schweinen/ Zigenböcklin/vnd jungen temperirten Thiere.

Der Füchse Lungen gedört/ist denen/so die Schwindsucht/das Keichen/ oder sonst Gebrechen an der Lungen haben/ vberauß dienlich/ deßgleichen auch alle Artzney/ so hieraus zugerichtet werden.

XII.

Leber.

LEbern sind warm vnd feucht/ werden langsam verdawt/gebē grob dick geblüt.

Diß ist aber zu mercken/daß die Glieder allweg derer Thier Complexion zu achten/ davon sie genommen werden.

Vnter den vierfüssigen Thieren sind die besten/Bocksiebern/ Kälberne/Schweinene/ vnd von Vögeln/ Hüner/Endten vnd Gänselebern / Platin. Sollen auch mit Saltz vnnd Würtze genossen werden / Galen.

Etliche machen ein köstlich essen von Gänselebern/fur die Schleckermäuler: Mesten im Herbst die Gänse mit Milch/so werden die Lebern vberauß gros / darob man sich zu verwundern.

Wolffsleber recht zugericht/ ist gut den Leber vnd Wassersichtigen.

Eselsleber gebraten / vnd nüchtern gessen/ sol vor die schwere Noth dienen.

XIII.

Hertz.

DEsserlicht vnd hart sind die Hertzen/ auch heiß vnd trocken/ sagt *Thaddeus.*

Etliche andere setzens vnter die kalten Complexion/ Wenn sie todt/ vnd zur speise genutzt werden/ sind / wie jhr Fleisch außweiset/ harter Dawung/ vnd von geringer nahrung/ gehen langsam durch/ doch nehren sie mehr nach rechter verdawung/ dan sonsten/ sonderlich wenn sie von jungen Thieren sind.

Derwegen schreibt *Galen* daß sie mit Saltz oder Würtze sollen genutzt werden.

Deß Hirsches Hertz dient aus sonderlicher eigenschafft/ wie auch droben angezeigt / vor vergifftung.

Plinius sagt / das der Lerchen Hertz vor das grimmen/ Colica genant/ diene / wenns nur oben an die dicke der Schenckel gebunden werde. Etliche habens grün oder frisch nützlich hierzu gessen.

XIIII.

Magen.

DIe Magen sind kaltes truckenes temperaments / darumb sie nicht leicht zu verdawen/vnd geringer narung/ wenn sie aber gekocht / vnd recht verdawet werden/ mehren sie wol/vnd werden von Gänsen/Hünern vnd andern Vögeln vorgezogen.

XV.

Miltz.

WEil die Miltz am geschmack besser scheinet/ dan ander innere Glieder/ meinen etliche/sie sein auch gut/ Aber weil sie deß Melancholischen Geblüts Quell vnd sitz ist/ auch böse Geblüt gibt / vnd schwerlich zu verdawen/ taug sie nicht wol zu essen/ sie kome dan von etlichen jungen wol gemesten Thieren.

Der jungwächsigen Schweine Miltz gebraten/ist etlichen ein Leckerbißlein.

XVI.

Nieren / Geilen.

SInd hitzig vnnd trocken / beschweren den Magen / geben böse Feuchtigkeit/ sonderlich die von grossen vnnd alten

Thieren sind/werden schwerlich verdawet/die von Zieglin sind vor die besten geachtet.

Die Geilen mehren den Samen/ vnd die von jungen Hanen am aller meisten/ dan *Galenus* wider *Avicennam* die andern alle böses saffts achtet. *Averrhoes* schreibet auch 5. *lib. coll.* das ein jeglich Glied seines gleichen stercke/ Lebre die Leber/ Lunge die Lunge/ Hertz das Hertz/ Nieren die Nieren/ vnd so fortan.

XVII.

Eutter.

IHr Fleisch ist feucht/ zu kälte geneiget/ werden derhalben billich gebraten auffgesetzet/ sind süß/guts geschmacks/nehren wol/ ob sie gleich etwas langsam bey etlichen verdawet werden. Sollen von jungen/ temperirten/ fetten Thieren/ sonderlich von Schweinen vnd Kühen/vnd noch voll Milch sein/dienen den Säugmüttern/dan sie fördern die Milch/ Sind etwan bey den alten Römern in grossen Wirden gewesen.

XVIII.

Därme/Gekröse.

GEdärm oder Kutteln sind kalt vnd trocken/schwerer Dawung/grober vnd geringer böser nahrung/ wo sie nicht recht

verdawet

verdawet werden/ darumb gehören sie vor Arbeiter vnd starcke Magen/ wöllen Wein oder Würtze haben. Solcher art sind auch Gekröse/ Gehenge/ Wammen vnd dergleichen/ das jnwendig aus den Thieren genommen wird.

XIX.

Haut.

JSt kalt vnd trocken/ macht vnrein Geblüt vnd viel verstopffung im Leibe/ wird besser wol gekocht/ vnd mit Essig vnd Würtz genossen.

XX.

Schwantz/Stertz.

DEr Schwantz ist nach etlicher Ertzte meinung etwas mehr in der Speise dienlich/ wegẽ seiner steten bewegung. Dan alle Glieder/ die bewegt werden/ gehen den vnbeweglichen vor/ als auch droben angezeigt. Jedoch weil er schwerer Dauwung/ vnd dem Magen etlicher maß zu vnwillen erregt/ auch die rohte Choleram bringet/ sol nicht zu viel darvon genutzt werden. Gleicher art sind auch gemeiniglich die Hälse an Vögeln/ wie Galenus lehret lib. de Euchym.

XXI.

Füsse.

DJese sind temperirter werme/ geben zehe/ doch nicht dicke Feuchtigkeit/ gut Geblüt/ sollen wol gekocht/ vnd dann mit Saltz/Saffran vnd Essig gessen werden/ dan geben sie nicht böse nahrung/Sollen aber vor ander Speise gessen werden.

Galenus lest Schweinsfüsse auch denen zu/so hitzige Fieber haben.

Rhases spricht/Die fördern Füsse sein besser/ dan die hintern/ Welchs auch sonsten durchaus zu verstehen von allen Gliedern.

Dan allzeit die fördern die hintern/ vnd die rechten die lincken/die eusserlichen die inwendigen vbertreffen.

XXII.

Feiste vnd Schmaltz.

ALles Fett ist warm vnd feucht/ hat die art zu erweichen vnnd dünne zu machen/ macht den Magen schlüpffericht/ vnwillig/eckelhafftig/ zerstöret die Speise im Magen/das sie nicht wol verdawet wird/ gibt böse nahrung/ vnd in hitzigen Naturen viel Cholerischer vberflüssigkeiten.

Das

Das Schweinen Schmaltz/ damit die Alten/ wie Plinius lib 28. cap. 9. anzeigt/ jhre Achsen an Wagen geschmieret/ vnd es daher Axungiam genant haben / wissen wir jetzt besser zu nützen/ wie auch den Speck. Dan es schmeltzet den Kohl wol/ vnd wird nützlich zur bereitung anderer Speisen gebraucht / Deßgleichen der Gänse vnd anderer Braten feiztes / gibt auch dem Zugemüse lieblichen guten Geschmack.

Tragus lehrt ein gute Schmältzung vor arme Leute machen/ das man neme drey Pfund rein frisch Schweinen Schmaltz/ vnd zwey Pfund Rindern Vnschlet drunter zerlassen / mit ein wenig Saltz/ sagt / es sey lieblich zu Suppen vnd der Kost zu gebrauchen.

Feisten Sewspeck vber Wunden gelegt/ sol wunderbarlich heilen. Serapio.

XXIII.

Honig.

DAs Honig ist warm vnd trocken / sol süß/ scharff/ eines lieblichen Geruchs/ Goltfarbe/ zu weiß geneigt/ nicht wässerig oder zuflüsig/ vnd rechtschaffen zubereitet sein/ Galen 1. de antid.

Es hat die art zu reinigen/ eröffnet die bösen

feuchte im Leibe/dient zu reiffen vnd außzutreiben/zu heilen/ fördert auch den Harm.

Alten Leuten dient der Honig zu erhaltung des Leibes/ sonderlich im Winter/ gibt jhnen gute nahrung vnd frisch Geblüt/ Deßgleichen auch denen / so kalter Natur zu Winterzeit/ aber nicht rohe / denn er blehet den Bauch/ macht erbrechen/ vnd zu weilen auch Husten/ sondern im Wasser zuvor erwallet vnd abgescheumet.

Jungen Leuten / sonderlich hitziger Natur/ oder so ein Fieber haben/ Weibern/vnd bevoraus Kindeßbetterin/ist er nicht nützlich.

Das beste wird da gesamlet/da es viel schöner Kräuter vnd Blumen hat/hitziger vnd trockener art.

Von seinem manigfaltigen gebrauch in der Artzeney/ findest du anderßwo weitleufftiger bericht.

XXIIII.

Zucker.

WEil es am bequemsten vns gedaucht/ allhier auch vom Zucker etwas zu vermelden/ haben wir dessen kürtzlich zum Beschluß dieses Büchleins auch gedencken wöllen/

wöllen/ obs gleich sonst eigentlich nicht hieher gehört.

Es ist aber Zucker nichts anders/ dann ein natürlicher hartgewachsener Honig/ so aus India/ Arabia/ Sicilia/ Creta/ vnd andern örten zu vns bracht wird/ wechst in dicken vollen Röhren/ den stossen die Einwohner/ zwingen vnd pressen den süssen Safft herauß/ denselben muß man wol sieden/ scheumen vnd leutern/ biß er klar/ weiß vnd hart wird/ Vnd darnach er schön/ weiß/ hell vnd rein ist/ darnach wird er genant.

Die Araber vñ Griechen schreiben/ das der Zucker einer temperirten eigenschafft sey/ zur werme vnd feuchte geneigt/ an Krefften dem Honig fast gleich/ ohn das er nicht so hitzig/ Stercket/ reiniget/ nehret/ vnd bekömpt dem Magen wol/ dient auch der Blasen vnd Nieren/ aber doch sol er stopffen/ zu viel genossen. Avicen.

Wird zur Speise vnnd Artzney vielfeltiger weise gebraucht jetziger zeit/ darumb sagt man: *Sacchara non ullis posse nocere cibis*, Zucker verderbet keine Speise.

Wie hier von Platina vnd andere Scribenten/ auch die new außgegangene Kochbücher zu lesen sind.

Das sechste Buch:

Von Vögeln.

ALles Federviehes vnd Vögel Fleisch in gemein/ so in vnsern Küchen breuchlich/ es sey zahm oder wild/ gibt weniger narung/ dan der vierfüssigen Thiere/ dan jhre Natur ist warm vnd feucht/ doch truckener dann der vierfüssigen Thiere/ aber besser vnd leichter zu verdawen/ auch gesünder dann ander Fleisch/ sagt Aëtius.

Darumb etliche Vögel/ als Rephüner/ junge Hennen vnd Hanen/ Capaunen/ Phasianen/ Krametvögel/ vnd dergleichen/ auch Krancken zugelassen. Dagegen jhnen Gänse/ Enten/ Pfawen/ Schwanen/ Kranche/ Tauben/ ꝛc. zum theil nicht dienen/ zum theil gäntzlich verboten sind.

Fette Vögel/ weil sie nit so truckener Complexion/ sind die besten/ So dienen gekochte Vögel besser dan gebratene/ denen/ so leichtlich hartleibig vnd verstopfft werden.

I.

Hüner.

ES werden inn der Speise allen andern Vögeln vorgezogen die jungen/ fetten Hüner/

Hüner/so noch keine Eyer geleget haben/ dan sie mittelmessiger Natur/ dauwig/ guts Geblüts/ vnd fast narhafftig sind/ stercken vnd machen schön/ wie Conciliator aus Haly, Averrh. Mesue vnd andern beweiset / Gesunden vnnd Krancken eine nütze Speise/ dem Magen/ Gesichte/ Verstande vnd Manskrafft dienliechen/ jedoch ist der Hennen fleisch sonderlich zu Winterszeit besser/ dan der Hanen/ wo sie nicht jung sind/ vnd gebraten gesünder dan gesotten/ Doch sind junge oder jährige Capaunen/ so vnter die besten Vögel gerechnet/ gesotten oder gebraten sehr gut/ lieblicher temperirter Complexion/ guter Dawung vnd feuchtigkeit/ Darumb jener sagt:

Ein Caphan acht Monat alt/
Ich vor ein Keysers Essen halt.

Die alten sind etwas herter/ aber doch auch guter nahrung. Ruffus schreibt/ daß/ die Kämme oder Hauben haben/ besser sind / dan die ohne Kämme.

Die Vhrhanen/ welche ein wild geschlecht/ von der grösse also genandt / vnnd die wilden Steinhüner/ sind ein gut Willpret/ sollen doch nicht zu alt sein.

Zu gar junge Hünlein oder Vögel sind

nicht

nicht nütze/dan sie geben viel schleimiger feuchtigkeit/ Also auch die sehr Alten/ welche zu zehe vnd trocken/ sind schwer zu verdawen.

Ein zimlich alte Henne gebraten/ in eim trisenet zugerichtet/ ist auch nicht der schlimsten Gericht eins/ halt mehr darvon/ dan von den stinckenden Pasteten/ so man zu Hof aufftregt.

Deßgleichē mag man die alten Hüner auch vor die Krancken also zubereiten/ das man sie wol siede/ vnd darnach in eim Mörsel zerstosse zu eim Gemüse/ vnd mit der gesottenen Brühe durchschlage/ darnach mit Zucker/ Safran vnd anderer Specerey/ nach deß Krancken gelegenheit vnd wolgefallen abbereite/ dienet sonderlich denen/ welche sonst keine Speise hinein bringen können/ denen man auch mancherley art Cappaunenwasser pflegt zu distilliren.

Alte Hanen/ so von natur eine versaltzene scherffe bey sich haben/ laxiren vnd öffenen mit jrer gesottenen brühe den verstopfften Bauch/ dienen wider das Grimmen/ Gliedsucht/ vnd in langwirigen Fiebern/ vnd meinet *Avicenna*, das keine Speise so leichtlich in Blut verwandelt werde/ als die Brühe von Hanen/ welchs ich von den obgesetzten maß im Mörsel zerstossenen/ verstehe.

11. Von

II.

Von Eyern

Eyer sagt *Gal. II. simp.* sind nicht theil der Thiere / sondern vergleichen sich einem angewechs/dienen aber zu zweierley furnemlich / Zu erhaltung deß Geschlechts oder art/ vnd zur nahrung/ Sind mittelmessiger Complexion.

Der Dotter / welcher warm/ wol nehrt / vnd bald zu blute wird/ ist besser/dan das weisse/welchs kelter vnd schwertawiger ist/ stercke das Hertz vnd Natur/ wie man sagt/ das von guter gesunder Lufft/ lieblichem Geruche/gutem Win vnd Eyerdottern ,das Hertz am besten gesterckt werde. Vnd saget ein furtrefflicher *Medicus: Vitellum in quantum ponderat, in tantum (nutrit.*

Der Dotter in den Eyern werth/
So schwer er wigt/ so sehr er nehrt.

Die Hünereyer sind am besten / wenn sie frisch/ Darnach der Rephüner vnd Phasanen Eyer geben gute nahrung/ sind dauwig/ sie sein gleich gesotten/ oder in heiß Wasser geschlagen/ *Tacuin.*

Die recht weichen gesottenen *Tremula* oder Dotterweich genant/ lindern den Leib/ wermen/

men/machen lustig zum Essen/sind gut den alten vnd Krancken / auch die sich sehr verzehrt haben/ sonderlich mit Butter genützt.

Hart gesottene oder gebratene Eyer sind nicht mehr so gut/verharren lange im Magen/ stopffen den Bauch/ vermehren den Lendenstein vnd Colicam. Deßgleichen sind auch die nicht beim besten oder gesündesten / so in heisser Äschen gebraten/oder in Schmaltz gebacken oder zubereitet werden/ dann sie gantz böser nahrung/blehen den Magen/ vnd geben grobe oberflüssige feuchtigkeit vnd bösen safft/ dienen vor arbeitsame Leute.

Der Gänse/ Enddten vnd Pfawen Eyer/ ob sie wol nicht so gesund/ noch gute nahrung gebē/ jedoch werden sie auch nachgelassen/weil sie stercken vnd reitzen zu Ehelichen Wercken.

Wenn man Eyer lange frisch behalten wil/ sollen sie deß Sommers in Kleyen oder Äschen/ deß Winters in Sprew oder Bonenmehl gelegt werden/sagt *Constant. de Agric. lib. 14. cap 17* Man probirt sie im Wasser/ dan die schwimmen/sind nicht gut *Columel.*

Frische Eyer im newen Monschein geleget sind am besten auffzuheben/auch den Hennen vnterzulegen/dan die im abnemen geleget/ wehren

wehren nicht lange/geben auch keine Kücheln/ Darumb setzen gute Haußmütter jhre Glucken im zunemenden Monschein/ daß sie für vnd für bey der Zucht bleiben/ vnd an Eyern keinen mangel leiden.

III.

Rephüner/ Haselhüner/ Wachteln.

EJn Rephun ist ein listiger Vnkeuscher Vogel/ dan die Männlin kriegen vmb die Weiblin/ vnd welche vberwinden/ werffen die andern vnter sich/ Bey der Nacht sitzen sie also/ daß sie die Hintern zusammen keren. Plinius schreibt auch/das es vom Winde empfange/wenns Mänlin gegen jhm stehe/ oder wenns jhn nur höre. Mags gleuben wer da wil.

Dieser Vogel fleisch ist vber alles vor andern Vögeln sehr gesund/ guts Geschmacks/ sonderlich die Brust/sampt dem ober theil/ ist dawig/ gibt gute nahrung/ sterckt den Menschen/ Jtem/ das Gedächtnis/ bevoraus sein Gehirn/Bekommen sonderlich denen wol/die zarter/schwacher Natur sind/vnd in Müssiggange leben/Sollen fett vnd nicht zu alt/darzu ein bahr Tage auffgehangen sein/ ehe man jhr geneuſſt/

geneust/ dienen gekocht besser/ dan gebraten/ denen/ so bald verstopfft werden/ dan sie sonderlich mit Essig gewuͤtzt/ fast stopffen/ vnd im Durchlauffen dienlich sein.

Rephuͤner bruͤhe macht den Magen frisch/ widerstehet der Gelbesucht.

Die Haselhuͤner sind etwas groͤber/ fast wie die Fasanen/ haben sehr gut Fleisch/ vnd sind ein herrlich willtpret/ Also sind die Wachteln spreckliche Erdtfarbe Huͤnlein/ wie die Rephuͤner/ aber nicht so gut/ dan Plinius setzt *lib* 10. *nat. hist. cap.* 23. daß sie die schwere Noth anfechte/ wie auch die Ziegen vnd Spatzen. Darumb werden sie von etlichen gar verworffen/ Werden sehr feist von Nießwurtzel/ verursachen aber also genehrt/ den Krampff vnnd Podagram/ Sind im Herbst am besten/ Im Winter aber verlieren sie sich alle. *Psellus.*

IIII.

Lerchen.

SInd feine reinigliche guͤte Voͤgelein/ gebraten fast gesund/ dan sie mehr weder die vorigen fliehen/ vnd in der Lufft sich bewegen/ Die Nachtlerchen sind am feisten vnd besten/ denn man sagt/ daß sie deß Tages

wider

widder abnemmen/ Auch spricht Dioscorid. daß die gebratene Feldlerchen vors Bauchgrimmen vnd Colicam dienen/ welches Galenus den gesottenen zuschreibet/ Wie man auch im Sereno, deß Keysers Gordiani Præceptore vnd Medico hievon lieset.

V.

Gänse/ Schwanen.

NAch den Hünern loben die Deutschen die zahmen Gänse/ deren Plinius mancherley art erzehlet/ sind warm vnd trocken/ geben mancherley nutz/ dan jhre Federn/ Fleisch vnd Schmaltz/ ja auch der Koth gebraucht wird. Jhr fleisch ist etwas grob/ langsam zu verdawen/ geben nicht fast gute nahrung/ dienen mehr starcken gesunden Magen/ dan blöden/ mehren den Samen/ sollen jung/ wol außgemestet vnd gebraten sein.

Die wilden Gänse/ so in der höhe/ wie die Kranchen/ fliehen/ sind auch nicht böse/ werden vor den zahmen einheimischen gelobt/ wo sie nicht zu alt.

Die Flügel vnd Lebern an Gänsen/ sonderlich wenn sie Milch gemestet werden/ sind am besten/ vnd guter nahrung/ darnach die Füsse vnd Magen/ Athe 9. dipnos.

So ist das frisch Gänsen schmaltz sehr gut vnd anmütig zum schmeltzen vieler Zugemüse/ lindert in der Artzney / wie auch vngesaltzen Hüner vnd Capaunenschmaltz.

Die gereucherten Gänse sind schwer zu verdawen/ machen böse Melancholisch geblüt.

Die Jüden fressen jhr am meisten/ davon sie auch / wie etliche Ertzte meinen/ so böser Melancholischer schwartzer Erdfarbe sind.

Die Schwanen aber / ob sie gleich schön weis von Federn/ vnd man damit pranget/ haben sie doch schwartz Fleisch/ sind Colerischer zorniger Natur / vnd wie ander auff Teichen oder Wassern erzogene Vögel / grobes äderichtes Fleisches/ voller böser vbriger Melancholischer feuchtigkeit/ ob sie gleich von Natur trocken/ schwer zu verdawen/ sollen wie Pfawen zugericht werden. Die Alten/ vnd so starckes bösen geruchs/ sollen gar verworffen sein.

V I.

Enten/ Antvögel.

ENten können schwerlich ohne Wasser leben/ darumb ir Fleisch viel vberflüssigkeit hat/ wie aller ander Wasservögel / ist hitziger

hitziger dan der Gänse vnd anderer einheimischer Vögel Fleisch/ Die Brust wird am meisten gelobet/ darnach der Halß/ Flügel vnd die Leber / welche auch aus sonderlicher Eigenschafft den Fluß stopffet / der aus schwachheit der Leber entstehet/ Rhases.

Viel genossen / schadens dem Heupt vnd machen Fieber vnd Lebersucht / bevorauß bey hitzigen Leuten/ sollen Schwachen vnd Krancken verboten sein.

Antrechen blut stillet den Bauchfluß / machet eine lauter Stimme vnd Vnkeuschheit/ So wird auch sonsten Entenblut wider Gifft gepreiset.

Die Schnelentlin/ Higitzen/ Teuchlin vnd dergleichen Teich vnd Wasservögel / so auch hoch fliehen / sind am besten vnd gesündesten/ dann von den Enten / so in Schottlant vnd Engeland auff den Beumen wachsen (welchs vnsere Bawern nicht gleuben) weil sie zu vns nicht bracht werden/ können wir nicht viel sagen/ ohne das die Historienschreiber/ vnd die ihr gessen haben / melden / daß sie am Geschmack vnsern wilden Enten oder Gänsen fast gleich sind.

VII.

Taub vnd Turteltaub.

ARistoteles/ welchen S. Hieronymus naturæ miraculum, ein Wunderwerck der Natur nennet/ wegen seiner grossen Kunst vnd fleisses/ hat im 5. Buch von den Thieren Cap. 31. vielerley art der Tauben erzehlt/ wie auch Varro lib. 3. cap. 7. Fürnemlich aber sind sie zahm vnd wild.

Galenus setzt die zahmen vnter die Speisen/ die im mittel alles exceß beruhen / sind doch heisser Natur/ haben aber keine Gallen/ leben am meisten von reinem Getreidich / Die jungen/ wenn sie außfliehen / vnd die gekochten/ sind besser/ dan die alten vnd gebratenen/ vnd die Einheimischen/ sonderlich so auff hohen Thürmen/ Taubhäusern/ oder sonst hoch wonen/ vbertreffen die wilden. Oribasi. aber zeucht diese jenen vor / ob sie gleich ander Ertzte gar verwerffen/ weil sie allzu hitzig. Hievon lieset man diese schöne Verßlein:

Cellaris mihi sint convivia prima columbæ,
Quem fugit hæc nidos, ausa volare, suos.

Zum Vorgericht ein Täublein jung/
Kom mir zu erst fur meinen schlung/
Welchs jetzt sein höll verlassen thut/
Vnd ins Feldt fleugt mit freyen muht.

Sollen in allen hitzigen naturen vnd kranckheiten/ sonderlich den Podagrischen/ so mit dem Cypriano nicht wol stehen/ gemieden werden/ bevorauß/ wo sie zu jung oder alt/ dan solche gantz nicht dienen. Doch setzt Valleriola ein newer vornemer Scribent/ das der Tauben Fleisch/ aus sonderlicher eigenschafft/ allen gebrechen der Nerven vnd Sehnadern/ vnd sonderlich der Lähme vnd Zittern wol thue/ wils aus Avenzoar beweisen/ Auch sol das Blut den Samen mehren/ vnd den jenigen/ so sich verblatet haben/ oder aus langer Kranckheit erkalcet sind/ sehr dienlich sein/ darzu den Nieren gut thun/ vnd kein gelieffert Blut im Leibe bleiben lassen.

Die Köpff von Tauben sollen weg geworffen werden/ dan sie sehr schädlich.

Turteltauben sollen nicht/ ehe sie ein tag gehangen/ darzu selten/ gessen werden/ wiewols Galenus, wenn sie jhärig vnd feit/ zulest/ dan sie bekommen offt die fallende Sucht.

In der Artzney aber braucht man sie wider den Bauchfluß/ vnd zu sterckung deß Verstandes vnd Manskrafft.

Deß rechten Flügels blut ist heilsam/ in die Augen gethan/ benimpt den schmertzen derselben/ vnd bricht die Fell darinne. J iij Man

Man schreibt vom Weiblin / wenns sein Männlin verloren / das es sich hernach nicht mehr auff einen grünen Zweig setze / oder aus lauterm Wasser trincke.

VIII.

Fasanen.

DIß Fleisch vergleicht sich dem Hünerfleisch / wie auch die Eyer / ists mittel zwischen Rephünern vnd Capaunen / verdawet sich wol / gibt gute nahrung vnd Geblüt / sterckt sehr / ist ein Essen fur Fürsten vnd ander grosse Herren / Sol auch denen sonderlich dienen / so sich vor der Darre vnnd Schwindsucht befahren.

IX.

Pfawen.

HAben hitzig / hart / sehr schwerdauwig Fleisch / wie die Kühe / sagt Hugo / dem Magen zu wider / geben wenig vnd grobe nahrung / Darumb spricht AEgineta, daß sie leicht Febres verursachen. Die etwas erwachsen / sind zu essen am besten / doch sol man sie zuuor ein bar tage auffhencken / vnd jhnen steine an die Füsse binden / darnach zubereiten / wol würtzen / vnd guten Wein dazu trincken / sonsten sind sie fast schädlich.

Deß

Deß Nachts/wenn der Pfaw erwacht/vnd sich nicht ansehen kan/schreiet er greßlich/ dann er meint/seine Schönheit sey verloren/ Aber doch hat diß Geschrey den Nutz / das es die Schlangen vnd alle gifftige Thier vertreibt.

Der Pfawenkoth sänfftiget deß Podagrams wüten / welchs etliche auch vom Gänsekoth erfahren haben.

Sein Fleisch gekocht oder gebraten/sol sich ein Monat oder lenger ohne abschmack halten/ Es sol auch nimmermehr/ oder doch gar schwerlich vnd langsam verfaulen / *Augustin. lib 21. cap 4.*

X.

Kranch/Trappen/Störch.

IN den Kranchen ist viel wunderbarlichs dinges durch die Natur vorgebildet/davon hie zu schreiben nicht von nöten/ sie haben schwerer Fleisch weder ander Vögel/ welchs kalt vnd trocken/wie *Theodosi.* sagt/grob vnd vndawlich ist/ Dienen Müssiggängern nicht/obs gleich etliche hoch achten/sonderlich wo man nicht mit jhnen gebaret/wie von Pfawen gesagt worden/dann also werden sie etwas zu leiden.

Ihr Blut mit Holunderwasser in die Nase getreifft/ dient vor den Schlag.

Die Trappen sind was besser/ sonderlich so jung/ vnd auff guter Weide funden werden/ wollen doch ein vbung deß Leibs haben/ weil sie schwerlich zu verdawen/ waren den Jüden zu essen verboten/ wie auch die Raben/ Geier/ Adler/ Widhopff/ etc.

Deßgleichē macht auch der Störcke fleisch böse Melancholisch Geblüt/ darumb wirs faren lassen/ daß sie vns der Frösche vnd Schlangen weniger machen/ welcher Gutthat wegen auch bey den Thessalis bey Leibstraffe verboten/ sie zu verletzen.

Man sagt/ wer ein jungen Storcken esse/ der behalte lange gut Gesichte / vnd werden jhme die Augen nicht rinnend oder trieffend. Weiß aber niemand/ der es bezeugen könne.

X I.

Krametvögel/ Trostel/ Amsel.

DIese sind fast einerley art in der Speise/ warm vnd trockener natur / guter Dawung/ machen rein Geblüt/ dienen müssigen herrlichen Leuten.

Horatius lobet die Krametvögel vor allen andern/

dern/ Epist. 16. lib. 1. da er sagt: Nil melius turdo, Es ist nichts besser/ dan ein Krametvogel. In der meinung ist auch Martialis.

Die Trosteln vnd Amseln nehren weniger/ sind auch nicht so lieblich oder verdawlich.

XII.

Schnepffen.

DIe Römer haben diesen Vogel/ wie aus Gellio zu sehen/ sehr hoch gehalten/ vnd vor ein sonder Herrn Essen geachtet/ wie wir jetzt die Krametvögel/ Geben sehr gute nahrung/ vnd sind leichter Dauwung/ im Herbst am besten/ ein Willpret vor reiche zarte Leute.

XIII.

Staren.

WErden von etlichen gäntzlich verworffen/ vnd vnter die gerechnet/ so böse narung geben/ aber Galenus ist in einer andern meinung/ vnd zehlt sie vnter die guten/ so denen sonderlich zugelassen/ die hager/ dürr/ vnd trockener Natur sind.

Diß sol aber nur von den jungen fetten verstanden werden / die sich in hübschen reinen Wäldern verhalten.

XIIII.

Schwalben.

WEil die Alten hiervon / die Speise belangend / nichts geschrieben / acht ich / man habe sie auch nicht gessen. Dioscor. sagt / wenn man sie esse / werde das Gesichte dardurch gestercket / wie auch von Schnepffen / Haben sonsten vielfeltigen nutz in der Artzney.

XV.

Sperrlinge.

SPatzenfleisch ist fast hitzig vnd vndawig / gibt böse nahrung / ist nicht wol zu verdawen / entzündet das Geblüt / reitzt zur Vnkeuschheit.

Aristoteles sagt / das dieser Vogel die fallende Sucht habe / weil er Bilsensamen esse (darumb er auch meist verworffen) Andere schreibens seiner Vnkeuschheit zu / darumb er auch nicht viel vber ein Ihar alt wird.

Junge Sperlinge aber sind in der Speyse nicht vndienlich / dan sie auch den Krancken zugelassen werden / Daher ich deß Galeni meinung verstehe / da er diesen Vogel lobet.

XVI.

Fincken/Meisen/Stiglitz/Rothkelchen/ vnd andere kleine Waldtvögelein.

Etliche schreiben/ die Fincken haben auch die fallende Sucht/ darumb sie nicht bey jederman gelobt werden / aber allerley ander kleine Waldvögelein / der so viel vnd mancherley / daß sie nicht wol alle zu erzehlen/ deßgleichen die sich vmb die schönen grünen Berge verhalten/ sie sind gros oder kleine/ sind warm oder trocken/ leichter Dauwung/ jederman gut vnd gesund / Vnd bringet vns diese/ sampt andern nützlichen Speisen/ durch Gottes reichen segen/ zur ergetzligkeit/ der Herbst/ biß in Winter/ mit grosser menge/ darumb wir billich GOTT dafur loben vnnd preisen/ auch mit schüldiger Danckbarkeit derselben geniessen sollen.

Das

Das siebende Buch:
Von Fischen.

ES sind fast alle Fische von Natur kalt vnd feucht / nach art deß Elements / darinnen sie leben vnd sich enthalten / stecken voll vberflüssigkeit / wie der Poet sagt:

Frigidus est omnis piscis, atq; humidus omnis.

All Fisch / so einer jemals find /
Kalter vnd feuchter natur sind.

Derwegen jhre nahrung zum Leibe nirgend so bequeme / als vom Fleisch / Doch sind sie den Cholerischen vnd jungen hitzigen Leuten besser vnd gesünder / dan den kalten Phlegmatischen / Sie werden langsam verdawet / geben schleimige Feuchtigkeit / dünne vnd bald faulend Geblüt / darumb sich wol zu wundern / daß sie bey dē Griechen so hoch vnd thewr geachtet. Dan wie Cato Senior meldet / ist offt ein Fisch thewrer / dan ein Ochse gekaufft worden / vnangesehen / daß sie der kluge Homerus seinen Kriegßleuten verboten.

Doch ist vnter jhnen auch ein vnterscheidt / dan einer besser dan der ander / darzu der Ort vnd Wasser / darinnen sie fliessen / nicht wenig thut / Galen 3. de alim.

Dan die in reinen/ lautern/ steinichten/ fliessenden Wassern vnd Bächlin/ sind besser/ weder die/ welche in trüben/ sumpffichten/ vnbeweglichen/ stillstehenden Teichen/ Pfülen oder Wassern/ bevorauß in den Städten/ oder nahe darbey/ darein allerley Vnflat geschüttet wird/ sich verhalten/ Wie man darvon diese Verßlein findet:

Ille bonus piscis, degit qui in dulcibus undis,
Flatibus expositis ventorum, quiq; morantur,
Fluxibus & petris, sunt nobis sanior esca.

Diß sind die recht gesunden Fisch/
Die stehn in gutem Wasser frisch/
So stets der Wind auffwallen thut/
Vnd an den Felsen hat sein flut/

So gehen auch die Männlin den Weiblin vor/ vnd die mittelmeesiger grösse/ so nicht zu dürr oder feist/ den andern/ Vnd nehren die gebratene Fisch mehr/ dan die gesottenen/ gehen aber langsamer durch den Leib.

Deßgleichen ihre theil belangende/ werden erstlich die Schwäntz/ darnach die Federn/ vnd das am Rücken oder Bauche gestanden/ vorgezogen.

Vnd obgleich Fische in allen Kranckheiten fast durchaus verboten/ So werden doch bißweilen

weilen nach gelegenheit jetzt ermeldte aus reinen frischen Wassern / die fein weich vnd zart Fleisch haben/wol schuppicht/nicht stinckend/ auch nicht zu feist oder mager sind/wie gesagt/ als Schmerlen/ Kressen/Elritzen/Hecht/Forellen/ Berschen/ ꝛc. zugelassen/ sonderlich wenn sich die Patienten von der Kranckheit etwas wider auffmachen/ dan diese guter Dawung vnd nahrung sind/ sonderlich wo sie ein guten Koch/ der sie recht vnd wol zurichten kan/vberkommen/ deß stad zu weilen auch der Senff/ Pfeffer oder Jngwer/ sonderlich aber der Wein vertretten muß/ Darumb in Tischregeln gesagt wird: *Viuis aquam, mortuis vinum.*

Den lebendigen Fischen sol man Wasser/
Den gekochten aber Wein geben.

Jtem.

Fisch ohne Win/ Sind halb Venin.

Sonderlich aber bringen sie mancherley Gebresten/ wo sie nicht frisch/ sondern abgestanden (welches man an jhren bleichen Ohren auch sihet) Daher die Heyden sagen: *Piscis nequam nisi recens.*

Vnd ob wol die Fische/so ein kleine weil im Saltz gelegen/ vnd darnach ein wenig geräuchert/ den Phlegmatischen gesünder sind/

dar-

dan grüne/so sind doch die alt/dürren oder gesaltzenen gantz vngesund / weil sie schwerdawig/doch etliche mehr dan die andern/werden leichtlich im Leibe corrumpirt / vnd verändern den gantzen Cörper deß Menschen / wo man jhr stets oder zu viel brauchet.

Derhalben sollen sich die Schwachen vnd Aderlässer dafur hüten/damit sie nicht Aussatz oder gar den Todt fressen / Wie ich dan ein Exempel eines solchen halßstarrigen trotzigen Bawrens weis / der wider verwarnung auff den Aderschlag zween rostige Hering gefressen/vnd viel Wein darauff gesoffen/aber noch dieselbe Woche gestorben ist.

Je gröber Fisch/ je böser vnd vngesunder er vom Saltze wird/dan auch sonsten die groben Fische sich schwerlicher dawen / vnd gröbere Feuchtigkeit geberen/ dan die kleinen.

Aller Fischrogen vnd Milch ist schwerlich zu verdawen/ Also auch die im Schmaltz oder Butter geröste/ sonderlich wenn sie wider kalt worden/sind nicht fast nützlich / dan die Fische sollen bald warm gessen / vnd nicht auffgehoben/oder zu fett gemacht werden / darumb sich ein liebhaber der Gesundheit sonderlich vor den Fischpasteten hüten sol / deme auch

Milchspeise vnd Fische in einer Mahlzeit zu meiden/ vnd gehört nicht Käse/ sondern Nüsse auff Fische/ Nach dem alten Verßlein:

Post pisces nux sit, post carnes caseus adsit.

Auff Fleisch am besten ist der Käß/
Auff Fisch ein gut bar Nüß man eß.

Vnd:

Auffm Fisch die Nüsse süß vnd gut/
Auffs Fleisch der Käß das beste thut.

I.

Hering.

EIngesaltze Fisch sind mehr warmer vnd dürrer art/ je elter sie sind/ darumb die frisch gesaltzenen besser/ dan die lang im Saltz gelegen/ wie man an frischen Heringen vnd Planhechten sehen kan.

Es sind aber alle gesaltzene dürre Fisch schwerer zu verdawen/ machen Durst vnd vnrein Geblut/ wie auch kurtz zuuor vermeldet.

Der Hering aber ist von den alten Römern vor ein köstlich Essen gehalten worden/ Wenn er erst gefangen wird/ gibt er ein leckerhafftige Speise/ stirbet/ so bald er aus dem Wasser kömpt/ wird in grosser menge gefangen/ eingesaltzen/ vnd bey nahend in alle Land verführet.

Er ist

Er ist also eingemacht/ vnd so er tregt/ dem Menschen besser/ dan andere gesaltzene grobe Fische / bevorauß denen/ so viel schleimiger Feuchte im Magen haben / Sol aber nicht zu alt/ noch vom Plitz (wie man sagt) gestorben sein/ auch nit zu offt noch viel genutzt werden.

II.

Stockfisch/ Halbfisch/ Schollen.

Unter die gesaltzenen vnd gedörreten Fische gehören auch diese / müssen von jhrer härte wegen zum theil geschlagen/ vnd in Wasser eingeweicht werden / ehe man sie kan geniessen.

Archestratus helt nicht viel vom Stockfisch/ nennet jhn *salpam semper malam*, vnd zwar was können die holtzechten Stockfische in Nortwegen/ im kalten Jenner gefangen/ vnnd in der kälte hauffenweise gedörret/ vor gut Geblüt oder nahrung geben? Hungerigen arbeitenden Leuten füllen sie den Bauch/ sind harter Dawung/ wie auch die Halbfische vnd Plateissen nicht viel besser.

Im kochen sol die erste Brühe abgeschütt/ vnd sie dan mit guter Würtz vnd Kümel zugerichtet werden/ damit sie zur Speise dienlicher

vnd gesünder werden. Aber solchen Vnkösten mögen die Armen nicht ertragen / darumb ist jhnen ein stück Käß vnd Brod viel gesünder.

So man auch zu viel Butter dran thut / beschweret es den Magen / macht Geschwulst vnd tägliche Fieber / neben dergleichen Gebrechen.

III.

Roch / Rotscher

IST eine art der Halbfische vnd Plateisle / hat hart Fleisch / ist schwer zu verdawen / gibt aber starcken Leuten wehrhafftige Nahrung / wird nicht gros geachtet / dann an denen Orten / da das Fleischwerck thewer vnd seltzam ist / also ist fast auch Galbio der Rotscher / wiewol diesen die Ertzte etwas besser achten.

IIII.

Lachs / Salmen.

SAlmen ist ein herrlicher grosser Fisch / am Reinstrom vnd in Sachsen sehr gemein / Wenn er grün oder frisch ist / hat er ein süß / lieblich vnd feist Fleisch / starcker vnd grober nahrung. Der aus dem Meer in andere Flüß außsteiget / sol am besten sein.

Eingesaltzen

Eingesaltzen/oder im Rauch gedörret/wird er eigentlich Lachs genant/ vnd ist nicht so gut als der grüne/ beschweret den Magen/ macht Winde/ vnd gibt grobe vnnahrhaffte Speise/ wie andere gesaltzene vnnd dürre Fische/ als auch zuvor vermeldet ist worden.

V.

Forellen/ Aschen/ Lampreten.

Hicesius beim Athenæo saget/ Dieser Fisch sey vnter allen/ die in süssen Wassern gefangen werden/ der beste/ vnd habe den lieblichsten Geschmack/ dan er hat sein hart/ gesund/ dawlich vnd nahrhafftig Fleisch/ darumb kömpt er nicht viel in gemeiner Leute Küchen.

Die Mäuler von Forellen gedörret/ vnd zerstossen/ mit Wein eingeben/ dient widers reissen der Glieder.

Hieher gehören auch die Aschen/ Vnd schreibet *Lud. Vlyßiponensis*, daß die Lampreten in Pestilentzzeiten sehr nützlich zu essen sein/ weil sie wider die Gifft sonderlich dienen/ werden doch sonst böser Dawung geachtet. Besihe hiervon weiter *P. Iouium de pisc. Rom. & Platinam.*

V I.

Hecht.

DEr Hecht ist von den Römern nicht vnbillich andern Fischen vorgezogen worden/ weil er/ wie alle Ertzte einhellig schreiben/ ein guter gesunder Fisch/ leichter Dawung/ Gesunden vnd Krancken zugelassen/ doch so er jung vnd nicht zu gros/ in reinen vnnd nicht pfülichten Wassern oder Frösch-pfützen gefangen ist/ Neben andern Fischen schafft er wenig rath oder nutz/ dan er ein räuberischer Gesell ist/ vnd viel kleiner Fischlein verschlucket. Darumb er auch ein Wasserwolff genant wird.

Wenn er leichen wil / steigt er in frembde Wasser/ da gebiert er/ auff das er nicht sein eigene Kinder fresse.

V I I.

Barben.

BArben/ welche *Cicero in paradoxis* Barbaculos nennet/ von jhrem Barte/ vnd vnter der Römischen Herren Leckerbißlein setzet/ *lib.* 1. *ad Atti.* wie auch *Oppianus lib.* 3. sind temperirter natur/ haben fast das härteste Fleisch vnter andern Fischen/ geben guten Safft/ nehren wol/

wol/wo sie recht verdawet werden/ darumb sie gesunden vnd Krancken dienlich/ als Xenocrates anzeigt/ wo man sie recht zurichtet/ ob sie gleich etliche wegen der Viscositet/ daß sie so kleben/ vor etwas süchtig achten/ Ist gesotten besser dan gebraten/ dan so wird er erger. Die Leber hat den vorzug beim Galeno.

Wer stets Barben isset/ verdunckelt das gesicht/ sagt Dioscor. So sol der Rogen zu viel genossen/ so arg als ein Gifft sein/ Lemnius. Wie etliche auch von Hechtrogen halten wöllen.

VIII.

Carpen.

CArpen sind in fliessenden Wassern am besten/ aus den Teichen/ Gruben vnd Moßechten Hellern/ machen sie kalt/ faul Geblüte/ Darmgicht/ vnd andere Beschwerung/ Werden nützlich in Wein gesotten/ Etliche nemen Wein vnd Essig.

Die im Meer sind/ leichen deß Jhars fünff mal/ wie Oppian. Oder sechs mal/ wie Plinius schreibet/ Vnsere aber nur ein oder zwey mal.

IX.

Berschen.

WErden vnter die fürnemesten gesündesten Fische gezehlet / vor Gesunde vnd Krancke/sonderlich Febricitanten dienlich / liebliches Geschmacks. Darumb sie der Poet *Ausonius, delitias mensarum*, ein zier deß Tisches nennet.

Die vnsern setzen sie offt kalt auff mit Essig/vnd zerschnittener Petersilgenwurtzel.

X.

Schleyen/Quappen/Goben/ Kaulheut.

SChleyen haben den rechten namen vom Schleim. *Ausonius* nent diesen Fisch *vulgi solatium*, das er armen Leuten gemein sey/ Hat hart fast vngesund Fleisch / die Haut sol daruon weg gethan/ vnd nicht gessen werden/ Hieher gehören auch die Quappen.

Der Grad von einer gesottenen Schleyen gedörret/vnd zu Puluer gestossen/vnd mit Lindenblüt/ Schlüsseldlumen / oder dergleichen Wasser eingenommen / sol ein sonderlich Experiment sein wider die schwere Noth.

Die Goben oder Kaulheut sind viel besser/ vnd zur Speise dienlicher/wenn sie wol gesotten/werden von etlichen vnter die fürnembsten

Fische

Fische gerechnet / wie auch die Steinbeisser vnd Ohlrupen/ darvon in obgemelten Scribenten mehr zu finden.

XI.

Ahl/ Neunaugen.

DEr Ahl ist auch ein schleimiger Fisch/ dem Magen vnd Nieren schädlich/ gibt kalten/ dicken/ zehen Safft/ böse nahrung/ macht verstopffung vnd tegliche Fieber/ Darumb jener sagte:

Schleimige Fisch vnd Ahel/
Machen schwermütig Leib vnd Seel.

Sonderlich aber sind die böse/ welche bey den Städten/ vnd in vnreinen pfülichten wassern/ gefangen werden. Dan sie allein vnter allen Fischen todt nicht empor schwimmen/ doch gelüstet die Leckermäuler darnach/ wegen jhres guten Geschmacks.

Jhr Vntugendt wird jhnen entnommen/ wenn sie in Wein erstickt werden (wie die Lampreten) vnd dan mit guter Würtz wol zugerichtet sind / nach der Apitianischen Schul Lehre.

Mitten durch den Rückgradt gehet jhnen ein schwartzes Ederlein / wie dem Krebs im Schwantz/ daß sol man jhnen nemen/ ehe sie

zugericht werden / dan sie den Gifft darinnen verbergen.

Die frisch in reinen fliessenden Wassern gefangen/vnd wol beim Fewer gebraten werden/ sind am besten/ geben gute nahrung/ Vnd davon redet *Oribasius*, da er aus deß *Dioscor.* meinung saget/ daß die Ahle wol nehren.

Im Meyen sol man sie meiden / als auch die Frösche/ wie etlichesagen / dan sie der am ergsten / Also sind auch fast die Neunaugen/ doch minder gefehrlich.

XII.

Schmerle/Elritzen/Kressen.

DIese vnd dergleichen kleine/ harte vnd schupechte Fischlein / aus reinen frischen/steinichten Bächlein oder flüßlein/sind oberaus gut vnd gesund/dan sie leichter Dawung vnd guter nahrung / weil sie weder zu dünn noch dicke Blut machen/ mögen von männiglichen nach lust messig genossen werden.

XIII.

Krebs.

KRebs sind kalt vnnd feucht/ haben kein Blut/leben ohne Wasser lange zeit/darumb sie weit gefuhrt werden können.

Wenn

Wenn sie mit Milch getrenckt werden/ halten sie sich besser/ nemen zu/ vnd sind also den Schwindsüchtigen am nützesten/ Etliche besprengens auch mit Bier/ damit sie nicht bald abstehen.

Die aus den fliessenden reinen Wassern/ geben etwas bessere nahrung/ werden weniger dan ander Fisch im Magen zerstöret/ Sollen dem Gifft widerstehen.

Diese/ wenn sie recht zugerichtet/ vnd verdawet werden/ eröffnen der Lungen verstopffung/ bringen leicht Durchlauffen/ Vnd die Brühe davon benimpt das Lungengeschwär/ daraus die Schwindsucht entstehet. Sind auch den Krancken in der Kost nach gelegenheit zugelassen/ sonderlich den hitzigen/ Schaden aber dem Heupt.

Im Vollmon/ Frühling/ vnd angehenden Herbst/ oder Habererndte/ sind sie am besten vnd schmackhafftigsten/ *Plin lib 9. cap 31.* Wie auch hiervon diese Verßlein anleitung geben:

Hic mihi in autumno pinguescens, vere vel imo
Luna magis plenosi rubet orbe, sapit.

Wenn thut das Pferdt im Pfluge schwitzn/
Dem Haber Meyer die Sänsen glitzn/
Der Mond die füll thut gantz besitzn/
Als denn die Krebs am besten nützn.

Ire

Ihre Augensteinlein/ sonderlich im Meyen gesamlet/ haben grossen nutz in der Artzney/ wie fast männiglich bewust. Was andere Fisch in Schalen oder Häußlein belangt/ weil die bey vns nicht breuchlich zu essen/ mag/ wer bericht darvon haben wil/ bißher genante Autores vnd anderer dergleichen Scribenten Bücher lesen.

Das Achte Buch:

Vom Obß/ vnd mancherley Früchten.

ES ist bey vns Deudtschen ein gemeiner gebrauch/ das man nach Essens zum gepreng mancherley Obß/ Speyereien/ eingemachte Säfft oder Latquergen/ vnd andere Confect pfleget aufzutragen/ den Trunck damit anreitzen/ welchs von den Griechen/ als aus Galeno zu sehen/ wie auch viel ander Stöck/ auff vns kommen/ doch aber nicht fast zu loben/ noch der Gesundheit ersprießlich ist. Dan alles Obst (vom obest ohn zweiffel so genant) sonderlich aber das zu viel feucht ist/ als Pfirschen/ Maulbeer/ Pflaumen/ Pfeben/ vnd dergleichen/ wird rohe zu gebrauchen von

Ertzten

Ertzten getadelt/weil desselben vieler gebrauch sonderlich im Sommer vnd Herbst/ wenn es sich noch nicht erlegen / nicht allein Febres/ sondern auch andere hefftige langwirige vnd vnheilsame Kranckheiten/ bevorab bey kalten feuchten Naturen/ verursacht / dardurch deß Menschen Leben verkürtzt wird.

Wil mans aber jo brauchen / ists den hitzigen Leuten/ sonderlich Sommerzeit / vnd so man grosse Arbeit thut/ oder gethan hat/ oder truncken gewesen ist/ eine Stunde vor Essens messig zu nützen / auff das der Cörper dardurch wider erfeuchtet werde.

Daraus erscheinet/ das denen/ so schwere Arbeit thun/ solchs nicht so schädlich/ als den Müssiggängern/ ob sie gleich Wein drauff trincken mögen. Dan in kalten Magen/ bevorauß wo man Bier drauff trincket/ leichtlich die Colica vnd Bauchgrimmen draus folgen kan/ wie Conciliator setzt/ das jhr viel derentwegen gehling gestorben/ die sehr auffs Obß gezecht/vnd sich mit trincken vberladen haben.

Aber weil der Gewonheit etwas nachzuhangen/wil ich auch auffs kürtzste von etlichen bey vns am gebreuchlichsten Früchten/ bericht thun.

1. Kirschen.

I.

Kirschen.

DJeser sind nach Plinij Meinung achte/ aber nach AEginetæ vnd Platinæ nur dreyerley Geschlecht furnemlich/ Werden am ersten reiff vnter den Baumfrüchten

Die ersten vnd besten sind Purpurfarbe/ haben lange dünne Stiele/ ein rohten sawren Safft/ sind kalter truckner Complexion/ erfrischen vnd mehren das Geblüt / stercken den Magen vnd Leber / machen lust zum Essen/ können nützlich nach anderer Speise genossen werden/ Die Kern oder der Safft vnd Milch daraus / hat sonderliche krafft wider den Nieren vnd Blasenstein. Diese Kirschen gedörret/ stopffen.

Die andern haben kurtze Stiele/ sind grösser/ außwendig schöne liecht rot/ inwendig voll weisses Saffts/ Diese nennen wir Ammern/ sind etwas milder am Schmack/ dan die vorigen/ bringen aber nicht viel nutz/ weil sie kalt vnd feucht/ steigen bald aus dē Magen/ öffnen den Bauch/ verursachen leichtlich Würmer.

Die dritten sind klein vnd gantz süß/ haben auch lange Stiele/ vnd sind jr etliche schwartz/ etliche roth/ wachsen am meisten in Wäldern.

Diese

Diese laxiren vnd öffnen den Bauch/ haben sonst kein sonderlichen nutz/ werden leicht corrumpirt im Magen/vnd verursachen Würme im Leibe/Sollen vor dem Essen genossen werden. Doch ist hie zu mercken/das alle Sommerfrüchte weniger schaden/ wenn man viel Brod dazu isset.

II.

Erdbeer.

ES sind zwey oder dreierley Erdber/doch alle einer art/kalt vnd feucht/Derwegen sie denen/so zu viel hitzig/am meisten nützen/leschen den Durst/vor sich alleine gessen/ oder zu eim Mößlin gemacht/sollen vor ander Speise genossen werden. Die vnsern pflegen sie mit Wasser rein abzuwaschen/darnach mit Zucker vnd Wein zu temperiren/ wie bey den Reichen zu sehen. Sie erfrischen/laben vnd kühlen in hitzigen Gebrechen oder Iharzeiten. Jedoch muß der Magen rein sein/ vnd nicht zu feuchte.

III.

Heidelbeer.

SInd schwartzblawer gestalt/wie die Wacholderbeer/ kalter irrdischer Natur/ nützer zum ferben/dan zur Speise/ machen

fäulung/vnd böse stinckend Blut. Vber die Bletter vnd Frucht Wein getruncken/fördert den Harm/Frawenzeit/ Blasenstein/ wehret der Gallen vberschoß vnd dem Heuptwehe.

IIII.

Brombeer/Hindbeer/Bocksbeer

DIese Beer ziehen zusammen/truckenen vnd kühlen / sonderlich wenn sie nicht gar zeitig / sollen wol gewaschen werden/ ehe man sie nützet/ bey etlichen bringen sie Heupt vnd Magenwehe.

Es dienen auch Brombeer denen / die keine Speise bey sich behalten können/ sollen sie widers brechen essen/ Auch das Laub dauon zerstossen/Pflasterweise auff den Magen legē.

Die jungen schößlin/Blumen oder Frucht darvon in Wasser gesotten/ getruncken / oder mit Tüchlein vbergeleget/ lescht wol alle hitze/ heilet Mundfeule/ vnd festiget die Zäne.

V.

S. Johans Beerlin. Sawrach.

WErsich oder Sawrach ist/wie die Myrthen/ roth vnd mürbe/ hat inwendig Körnlin/kalt vnd truckener natur/Wer inwendige hitze hat vnd Durst/sol dieser Beer-

lin

lin brauchen/ dann sie das Hertz/ Leber vnd Magen refrischen/ kühlen vnd stercken.

Gleicher krafft sind auch die Johansberlin/ welche in mehrem gebrauche/ weil sie milder vnd lieblicher sind/ Werden mit Zucker eingemacht/vnd zu vielen dingen gebrauchet.

Hieher gehören auch die Klosterberlin.

VI.

Maulbeer.

DIese frucht ist erstlich weiß/nachmals roth/ vnd endlich/ wenn sie reiff worden/gantz schwartz/gibt ein roten blutfarbigen Safft. Mnestor beim Theophrasto (der diesen Baum den klügesten nennet/ weil er zu letzt außschlegt) schreibet: Diese Beer sind warm vnd feucht/ Aber AEgineta sagt/ daß sie ziemlich kühlen.

Wie die Maulbeer den Magen finden/ so lassen sie jn gemeiniglich/ doch werden sie corrumpirt vnd zerstöret/ wenn sie lang im Magen bleiben/ oder nach anderer Speise genossen werden. Darumb sol man sie vor Essens brauchen/ nicht darnach/ dan Horatius hierinne irret/ vnd wieder Hitz vnd Dürrung/ geben sonsten wenig nahrung.

Die gedörreten / oder so nicht wol reiff / stopffen / mit Wein genützet / Der Safft dient vor Halßgeschwär vnd versehrung deß Mundes / Die Bletter zerstossen aufgelegt / leschen den Brand.

VII.

Pflaumen / Spilling / Schlehen.

DIe Pflaumen werden bey vns auch Zwetschken genandt / sind gros vnnd schwartz, kalter feuchter natur.

Plinius setzt ihr eilfferley / Die süssen kühlen / stillen die Galle / vnd erweichen den Bauch / vnd ist gut / man thue ein trunck süsses Weins drauff / vnd esse nicht so gar bald andere Speise / wie man sonst nach eingenommener Purgation zu thun pflege.

Die sawren aber stopffen.

Grüne vngedörrete Pflaumen sind vndaulich / voller feuchte / schaden dem kalten Magen vnd der Leber leichtlich / dienen weder zur Kost noch Artzney.

Die rohten / so man Roßpflaumen nennet / sind was kalter vnd feuchter dann die schwartzen / derwegen nicht so gut.

Die Spillinge sind schwerlich zu verdawen /

wen/ schadem den Magen/ laxiren ein wenig/ Sollen nicht gessen werden/ sie sein dan wol reiff vnd gros.

Die säwerlichten weichen Schlehen sind dem Magen etwas dienlicher / wegen jhrer *abstriction*, stopffen den Leib.

VIII.

Feigen.

PLinius erzehlt dieser 29. art im 15. Buch *natur. hist.* *Macrobius* aus dem *Cloacio* 3. *Satur.* noch mehr.

Wir bleiben aber beim *Dioscoride* vnd *Avicenna*, die nur zwey oder drey geschlecht derselben setzen/ nemlich/ Weisse/ die am besten/ darnach rohte vnd schwartze.

Vnter allen Herbstfrüchten aber gehen Feigen vnd Weinbeer vor / vnd sind frische vnd reiffe Feigen warm vnd feucht / dem Magen schädlich / machen Bauchflüsse/ böse Geblüt/ vnd viel Leuse/ zu offt genutzt.

Die dürren aber/ so wol reiff worden/ öffenen verstopffung der Lebern vnd Miltzes / geben gute nahung / treiben den Griß von den Nieren/ machen doch Bleste/ sonderlich wenn sie nicht gar reiff/ sollen mit Nüssen oder Man-

dein gessen werden vor anderer Speise/ neben ein trunck Weins/dan sie also gesünder.

IX.

Weinbeer.

ES sind vielerley geschlecht der Weinstöcke/nach ihrer Landesart/ daher auch die Beer mancherley/ wie hiervon jtzt gemelter Cloacius beim Macrobio neben Plinio zu lesen.

Die vnzeitigen Weinbeer sind herb / kalt vnd trucken/ daraus macht man in den Apotecken ein Safft/ Agrest genandt/ dient wider vnwillen vnd erbrechen deß Magens/ den Schwangern fast nütze/macht lustig zum Essen.

Die reiffen vñ zeitigen Trauben sind warm vnd feucht/ guter nahrung/ wo sie recht durch gehen/ doch nicht zu viel gessen/ sonst machen sie Winde/vnd schaden dem Heupte/ Sollen wie ander Früchte / so welche Hülsen oder Schalen haben/vor Essens genossen werden. Fördern das Venusspiel.

Wenn sie etliche Tage oder Wochen gelegen/oder auffgehenckt gewesen/ ehe man sie isset/werden sie gesünder/sagt Galenus. Die weissen vbertreffen die schwartzen/ die gelben oder

röthlichten

röthlichten haltens mittel / Die Hülsen vnd Kern sol man nicht mit essen.

Rosinlein stercken den Magen / die Gedärm / Leber vnd Lunge / vor vnd nach der Speise / sonderlich mit Wein gewaschen / als Galenus vnd Avicenna bezeugen. Averrhoes schreibt auch / daß sie feist machen.

So aber eine hartigkeit oder Schwulst der Leber verhanden / dienen sie nicht / sonderlich wenn sie ohne Kern gebraucht werden.

X.

Datteln.

SEind hitzig vnnd trocken / werden von Ertzten zur kost nicht gelobt / ob sie gleich nicht vbel schmecken / vnd wol nehren sollen / doch wenn man sie viel nützet / geben sie ein groben safft / der die Leber vnd Miltz leichtlich verstopffet / Bringen wehtagen deß Heuptes / vnd Geschwär im Halse / schaden vberauß dem Zahnfleische / drumb sol man nach ihrem gebrauche den Mund wol außspülen.

X I.

Pferschen / Morelchen.

PLutarchus zeigt an / daß dieser Baum in Egypten der Göttin Isidi geheiliget

 gewesen

gewesen sey / darumb/ das seine Frucht dem Menschlichen Hertzen / die Bletter aber der Zungen gleich sind/ Die Blüte/ Bletter vnd Kern sind warmer truckener natur/ die Frucht aber ist feuchte vnd kalt/ daher sie auch balt faulet / macht viel vberflüssigkeit vnd faulung im Magen/ vnd Würm in Gedärmen/ die doch die Blüte vertreibet.

Man sol sie auch vor ander Speise nutzen/ bevoraus in hitzigen Magen / vnd in scharffen Fiebern/ damit sie nicht lang im Magen ligen/ sondern denselben schlipfferich machen / dan sonst schaden darauß entstehet/ gehört ein guter trunck Weins darauff / oder daß man sie scheiblicht in Wein schneitte/ vnd also daraus esse.

Etliche haltens dafür/ das der schade/ den die Pfirsche dem Leibe zufügt / durch die Kern wider abgewendet werde/ darumb mans beydes auff einander essen sol.

Die dürren oder gebackenen aber stopffen/ darumb sie nach anderer Speise auffzutragen.

Morellichen sind gleicher art / machen leichtlich Fieber / doch sind sie dem Magen nicht so schädlich als die Pfirschen/ dan sie darin nicht so bald faulen.

Die Kernen dienen vberauß wol wider den Stein.

X.II
Oepffel.

ES erzehlen auch dieser *Plinius* vnd *Macrobius* vielerley art / Aber sie sind so mancherley / das es kaum müglich / alle zu beschreiben.

Galenus vnterscheidet die Oepffel nach dem geschmacke / setzt jhr dreierley / süsse / sawre vnd herbe / oder mittelmessige.

Es ist aber in allen Oepffeln ein vberflüssige kalte feuchtigkeit / doch in einem mehr / dan dem andern / Dan die süssen sind zwar etwas wässerig / doch nicht entpfindlicher kälte / Die herben sind kälter / aber weniger feucht / Die säwerlichen sind wol kalter irrdischer art / doch zertheilen sie / vnd machen dünne. In summa / alle Oepffel sind kalter Temperatur / wie gesagt / geben wenig nahrung vnd böse feuchtigkeit / Darumb sagt der Poet von jhnen:

Forma placet nitidi corticis, esca nocet

Die schön gestalt des Apffels macht /
Jhn lieb / aber die Speiß veracht.

Doch stercken sie mehren theil / wenn sie

 schmack-

schmackhafftig vnd wolriechend / das Hertz vnd Heupt/ sind hitzigen Magen gut/ machen doch Winde vnd kalt Geblüt/ aber wol harmen/ dienen wider Ohnwacht/ schaden aber alle den Nerven vnd Sehnadern/ sonderlich wenn sie nicht wol reiff worden oder erlegen. Die süssen sollen anfangs der Speise/ die andern aber zu ende genossen werden/ sonderlich von denen/ so vnlustig zum Essen sind / vnd vndawen/ das Brechen oder den Bauchfluß haben.

Man sagt auch/wer viel Oepffel esse/ vberkomme den Blasenstein vnnd Schwindsucht. Sind auch den Podagrischen nicht gut/ doch werden sie gekocht eher nachgelassen/dan rohe.

Die Portzdörffer sind bey vns die herzlichsten vnd besten/ sehr anmutig/ lieblich vnd gesund/ Wenn sie ein gute weil gelegen/ zu allen oberzelten/ auch sonst in vielen Kranckheiten/ dienlich/davon die Artzneybücher melden.

Merck aber/das viel rohe Obß/ viel röhigkeit / vndawlicher Feuchte vnd Schleims im Magen verursacht/darauß grimmen/ Darmgicht/ Wassersucht/ vnd dergleichen Gebrechen entstehen. Derentwegen sol man sie zu erst neben der Suppen aufftragen/ sintemaln

hiervon

hiervon nachfolgende Verßlein zu finden seind.

Ante cibum comedas fructus æstate recentes
Sed paucos Aliter tu fies febribus aptus.
Nam bullire solent, generare & sanguen aquosum.

Für aller Speiß sey dein Gericht/
Die lieblich newen Sommerfrücht/
Doch mustu halten maß vnd ziel/
Wilt nicht bekomn das Fieber viel/
Denn sie auffsteigen in dem Magn/
Vnd viel Wäßrichts Geblüts eintragn.

XIII.

Granatöpffel.

Mala punica, oder Granatöpffel/ sind inwendig voll harter Kern vnd Gran/ daher sie den namen bekommen.

Ihre art ist dreierley/ süsse/ Weinschmackig vnd gantz sawer.

Dioscorides schreibt/ daß sie alle gutes saffts/ vnd dem Magen nützlich sind/ aber doch wenig nahrung bringen/ sonderlich die sawren/ welche gleichwol dem hitzigen Magen vnd Leber in Febern sehr gut sind/ vnd den Harm fördern/ schaden doch der Brust/ wie alles sawre/ kühlen vnd stopffen/ zuvorauß jhre Blumen/ Leschen auch den Durst.

Der süssen Kern dienen dem Magen/ aber der sawren jre nicht/ Doch sollen sie nur außgesogen/ nicht eingessen werden. Sind aber diese Früchte mehr ein Artznep/ wie Galen. sagt/ dan ein Kost.

XIIII.

Pomerantzen/ Citronen/ Limonien.

DJese herzliche schöne Frucht/ welche die Poeten güldene Oepffel nennen/ ist ein geschlecht der Citrinatöpffel/ hat auch gleiche wirckung/ aber ein ander gestalt.

Dan erstlich ist sie grün/ wenns aber reiff wird/ schön Goldroth.

Die Rinde/ so dicker dan an den Citronen/ ist warm/ wie aus jhrer Bitterkeit erscheinet/ darumb sie dem kalten Magen dienet mit Zucker eingemacht. Die/ so schwer/ vnd nicht zu sawr/ sind am besten. Das Fleisch der süssen/ ist vor der Speise genossen/ dem Magen dienlich/ die sawren aber werden mit Zucker besser genutzt/ gleich wie die Citronen/ sind kalt vnd feucht/ stercken das Hertz vnd alle innerliche Glieder/ dienen wider Gifft/ Hitz/ vnd böse gelüstung der schwangern Weiber.

Wenn man auch diese Rinden zun Kleidern

oder Tüchern leget/ schaden jhn keine Matten oder Würme. Hieher gehören auch die Limonien/ dan sie fast durchauß gleicher eigẽschafft.

XV.

Melonen/ Pfeben/ Kürbeß/ Gorcken.

MElonen/ Pfeben/ oder Türckische Curbiß/ Cucumern oder Gorcken/ vnd dergleichen Gewächs/ sind kalt vnd feucht/ dienen nur fur hitzige Leute vnd Gebresten/ leschen den Durst/ schaden rohe dem Magen/ treiben den Harm/ machen erbrechen/ Sollen vor ander Speise genossen/ vnd Wein darzu getruncken werden.

Wer jhr vngewohnt/ oder ein bloden Magen/ bey dem bringen sie leichtlich faulung vnd Feber.

Wir Deutschen thun deß Magens halben besser/ wir lassen sie den Wahlen/ vnd den Apoteckern zur Artzney.

Von jhrer zubereitung besihe Platinam; Der Same ist in der Artzney in vielem gebrauche.

XVI.

Birn.

SInd mancherley/ wie obernanter Plinius lib 15. neben Macrobio schreibet/ welche alle aber Galenus auch nach dem geschmacke/ wie die Oepffel/ in drey Geschlecht abtheilet/ Stopffen alle den Bauch/doch die herben am meisten.

Die grossen zahmen werden in der Speise den kleinen vorgezogen/ Rohe sind sie schädlich/ machen flüssig Geblüt/viel winde/grimmen/ Schleim vnd Krätze/ wo nicht Wein drauff getruncken/ oder Zimmet/Pfeffer/oder dergleichen Würtz darzu genützt wird.

Die gekochten vnnd gebratenen Birn sind besser dann die Oepffel/ auch gesünder zu gebrauchen/ dann sie stercken vnd weichen den Bauch/dienen wider den hitzigen Magen/sind aber denen nit beim besten/ so Colicam fürchten.

Die wilden sind von natur kälter dann die zahmen.

Kern aus den Birn dienen den Lungensüchtigen/schaden aber den Nieren/ darumb sollen jhr die müssig gehen/ welche den Stein haben/oder darzu geneigt sind.

Die eingemachten Muscateller Birnlein werden zum Hertzen vnd Magen von Ertzten vberauß gelobet/ Können nüchtern/oder zum

beschluß

beschluß der Mahlzeit/genossen werden/ nach eins jedern gefallen.

XVII.
Quitten.

HEissen bey den Lateinischen *Mala Cotonea*, weil sie mit einer zarten Wollen bedeckt werden/ Oder wie andere wöllen *Cydonia*, von der Stadt *Cydone*, in der Insel Creta/ darauß sie erst zu vns kommen/ Wachsen gern an külen/ feuchten örtern/ jhre art ist kalt vnd trocken/ sind vnter allen Obsfrüchten die vnschädlichsten/ stercken vnd erfrewen das Hertz/ wie *Psellus*, auch den Magen vnd innerliche Glieder der nahrung/ wie *Galenus* sagt/ wegen jhrer zusamziehenden krafft.

Vertreiben Brechen/ auch auffstossen deß Magens vnd Dünste ins Heupt/ darzu trunckenheit stopffen/ vor ander Speise genossen/ darnach aber gessen/ laxiren vnd lösen sie den Bauch/ Sind gebraten oder gekocht besser zu nützen/ sonderlich/ wenn man die Kern darauß schneidt/ vnnd Honig oder Zucker drein thut/ oder sie damit einmacht/ Doch sind sie mehr ein Artzney dan Speise/ Schaden/ zu offt

zu offt gebrauchet/ den Sehnadern / Magen vnd Gedärm.

Der Safft benimpt das Blutspeien/ Der liebliche Geruch sterckt das Hertz/ dient wider die böse vergiffte Lufft/ als *Plutarchus* bezeuget.

XVIII.

Oliven

DEren sind etliche schwartzlicht/ etliche röthlicht/ vnd etliche grünlicht.

Die gar reiffen sind temperirter wärme/ die vnreiffen/ sawren vnd grünen aber kalt vnd trocken/ ziehen zusammen/ sollen eingesaltzen mit ander Speise gessen werden/ vnd mit Essig/ als ein Saltzirung oder Eintuncke/ machen lust zum Essen/ vnd stercken den Magenmund / mögen mitten im Mahl gebraucht werden/ doch stopffen sie zu viel genutzt/ *Tacuin.*

Wie sie einzumachen/ lehret *Palladius, Columella*, vnd andere Kräuterschreiber.

XIX.

Baumöhl.

HAt den namen vom Oelbaum/ *Olea* zu latein genant/ vnd nennen wir Deutschen Baumöl das von Olive gemacht wird/ Ist nach *Dioscoridis* meinung feuchter vnd zimlicher

licher warmer natur/ wenns frisch ist/ nützlich vnd breuchlich zur Speise / vnd vielen dingen/ jnnerlich vnd eusserlich/ Darumb sagt *Plinius lib. 14. cap 22.* Wein vnnd Oel sind beyde dem Menschen liebe vnd angeneme Säffte/ Der Wein in Leib/ das Oel außwendig zugeniessen am nothwendigsten. So lesen wir auch/ daß/ wenn Gott der HERR Thewrung schicken wil / nicht allein deß Weins vnd Korns/ sondern auch deß Oels mangel vnd abgang gedrawet wird/ Abac. 4.

Vnter andern aber ist das frisch/ süß/ wolriechend/ schöne Baumöl/ von den vnzeitigen Oliven außgedruckt / gesunden Leuten am nützlichsten / bekömpt in der Speise wol dem Magen/ vnd erweicht den harten Bauch/ dient wider alles eingenommene Gifft/ sonderlich das die Gedärm versehret/ *Dioscor. lib 1.*

Darumb es die Wahlen / bey denen es frisch vnd gemein/ in stetem brauch haben/ fast als wir die Butter.

Wem die Haar außfallen/ salbt man das Heupt damit/ Es wehret auch dem vbrigen Schweiß/ vnd befestiget die wackelnde Zäne.

Je elter Oel/ je hitziger/ Schad auch alles Oel den Augen.

Was

Was ander Oel betrifft / die jhren namen von den Früchten/ Blumen oder Kräutern haben/ darvon sie gemacht werden/ findet man in den Artzeneybüchern weitern Bericht/ dan es auch hieher nicht gehöret.

X X.

Cappern.

Auß Italien kommen die besten Cappern/ sind warmer/ truckener natur/ Rohe gessen schaden sie dem Magen / sollen derhalben zuuor in warmem Wasser gequellet oder auffgewallet/ dan mit Essig vnd Baumöl genützt werden/ sind mehr ein Artzney dan Speise/ Reinigen den Magen von vbriger feuchte/ treiben weg die Würmer/ bringen lust zum Essen/ stercken Leber vnnd Miltz / den Harmgang vnd Mannskrafft / dienen vor wehtag der Hüfften/ Werden nützlich bey oder viel mehr vor anderer Speise gessen / sonderlich bey Fischen.

Avicen. Dienen den Podagrischen/ Miltzsüchtigen wider schwerlich harmen vnd Hüfftenwehe/ Wiewol *Psellus* schreibet / daß sie den Nieren schädlich / welchs jhnen entnommen wird/ wo mans mit wenig Ingwer bestrawet.

XXI. Wachol-

XXI.

Wacholderbeer.

SInd warm vnnd trocken / haben einen scharffen / doch süßlechten aromatischen Geschmack / zertheilen dicken / zehen Schleim vnd Feuchtigkeit / reinigen die Brust / Leber / Magen vnb Nieren / wehren dem stein / fördern den Harm / geben aber geringe nahrung / vnd bringen bey etlichen Magenwehe / wenn man ihr zu viel geneust / erhitzigen das Heupt / vnd machen schmertzen desselben.

XXII.

Mandeln.

MAndeln sind zweierley / etliche süsse / etliche bitter / sind aber doch die bittern in der Speise nicht breuchlich / ob sie gleich gesünder geachtet werden / vnd verstopffung öffnen / sind wärmer vnd stercker dan die süssen / dan diese auch etwas feuchte.

Die süssen / frischen / oder eingeweichten vnd außgehülseten sind besser / dan die dürren / werden von Ertzten sehr gelobet / dan sie nehren wol / dienen dem Magen / Leber / Lungen / Nieren / machen wol schlaffen / vnd fördern den Harm / vnd das außwerffen von der Brust /

Weil sie aber etlichen lange im Magen lie-gen/ steigen Dünste davon ins Heupt/ darumb ist jhre Milch in der speise mit Zucker genutzt/ dienlicher/ weil sie wol nehret/ oder das man kleine Rosinichen darmit braucht/ oder Ger-stengraupen darmit reiben lest.

Athæneus vnd *Plutarchus* melden/ daß die bittern gessen ehe man trincket/ der Trunckenheit weh-ren/ die Füchs aber darvon sterben/ wenn sie nicht bald Wasser drauff trincken.

XXIII.

Nüß/ Welsche Nüß/ Baum Nüß.

DJe gemeinen Welschen Nüß sind war-mer truckener art/ geben geringe nah-rung/ beschädigen deß Magens Dau-wung/ dumpffen vmb die Brust/ schaden dem Gedächtnis/ machen Husten/ Heuptwehe/ (wie auch der Geruch) den Schwindel vnd schwere Sprach/ darumb sie *Rabbi Moses apho.* 20. den Knaben verbeut/ mehr *Mnesitheus* vnd *Dioscor.*

Sind aber nütz dem kalten Phlegmatischen Magen/ vnd auff Fisch gessen/ darumb sie *Theriaca piscium* genant/ dienen wider Gifft/ vnd essen sie etliche in Pestilentzleufften mit Rau-

ten/

ten/Feigen vnd Saltz/ können also auch wider Gifft zu andern zeiten vor der Speise genossen werden / Wie sie dan auch der gestalt vor die Würm im Leibe dienen.

Die grünen/ frischen sind dawlicher / vnd öffnen den Leib / werden lange frisch behalten in eim frischen Sande vnd truckener Ecken im Keller/nicht in Töpffen. Wenn man die dürren in frischem Wasser quellet vnnd schelet/ werden sie jhnen fast gleich.

Die mit Honig vnd guter Specerey eingemachten/ stercken das Gehirn/ dienen widern Schlag/trocknen aus böse Feuchtigkeit.

Also wird auch aus den grünen Schalen ein sehr trefflich Wasser gebrent wider die Pestilentz.

Der Schatten dieses Baums ist andern Gewächsen vnd Bäwmen schädlich/darumb sie die Alten gemeiniglich an Weg gesatzt / da sie andere nicht hindern.

XXIIII.

Haselnüsse.

HAselnüsse sind zweierley / wilde vnd einheimische/ vnd deren etliche rund/etliche aber lang / die wir Lampertische nennen/

sind kälter dan die andern Nüß/ doch warm-lecht vnd trucken/ dem Magen/ Heupt/ vnd kleinen Gedärm nicht fast gesund/ wo man jhr zu viel isset/ wie *Macer* sagt: *Ex minimis nucibus nulli datur esca salubris.*

Sie geben zwar mehr nahrung dan die andern Nüß/ darumb *Plinius* sagt/ daß sie feist machen/ werden aber schwerlich verdawet/ machen leicht die rohte Ruhr vnd Durchbruch/ sonderlich die rohten/ vnd wenn sie nicht wol reiff/ oder die innern schalen weg gethan sind.

Montanus sagt/ daß sie die lebendigen Geister deß Leibs stercken/ vnd nüchtern wider Gifft dienen.

XXV.

Pimpernüßlein.

PImpernüßlein sind mit Wärme vnnd feuchte temperirt/ mehr ein Artzney dan Speise/ nehren wenig/ reinigen das Geblüt/ dienen der Lungen/ Leber/ Nieren vnd Magen der Phlegmatischen/ sonderlich nach langwirigen Kranckheiten/ widerstehen dem Gifft vnd Husten. Die Buler haben sie sehr lieb/ wie auch die Zirbelnüßlin.

Wasser-

XXVI.

Wassernüß.

WErden auch Stachelnüß genant/ weil sie an Schalen sehr scharffe spitzen haben/ Etliche nennens Wassercastanien/ Sind külender feuchter natur/ grün/ aber dürr etwas truckner/ mit Wein gesotten/ treiben sie den Stein/ mit Honigwasser heilens Mund/ Zahn vnd Halßgeschwär.

XXVII.

Castanien.

ZWeierley Castanien oder Kesten sind vns bekant/ Gros vnd klein/ sind warm vnd trucken/ grober starcker nahrung/ böse zu verdawen/ ziehen zusammen/ trucknen/ dienen wider den kalten Husten/ Blut außwerffen/ stopffen/ sonderlich das innere Häutlein/ dumpffen vmb die Brust/ sie sein gleich rohe oder gebraten/ wiewol diese etwas besser zur nahrung vnd dawung/ nach Essens genossen/ Sollen aber nicht/ wie ein böser gebrauch/ in Pfannen vberm Fewr/ sondern in Asschen gebraten werden.

So man ihr zuviel isset/ bringens Heuptwehe/ Lungensucht/ Winde vnd sterbliche

Kranckheiten/ auch viel Leuse/ sind den Sewen sonderlich das wilde geschlecht/ wie auch die Eicheckern/ nützer/ dan den Menschen.

Im Wasser werden sie probiert/ dann die frischen/guten fallen zu grunde/ die bösen aber schwimmen.

XXVIII.

Mespeln/Elßbeerlin.

VNsere Mespeln sind kalter / truckener natur/werden spat reiff/darumb/wenn man ihr geniessen sol/ müssen sie erst ein gute weil ligen/vnd weich werden/dan vor ander Speise genossen / stillen sie den hitzigen Bauchfluß/ vnd stopffen/ stercken den Magen.

Die Kern oder Steinlein darauß/ eines Quintleins schweer zu Puluer gestossen/ vnd mit Wein/ Petersilgen oder Steinbrechwasser eingenommen/bricht vnd treibet den Stein gewaltig.

Diesen gleichen fast an gestalt vnnd krafft die Elßbeerlein/so aus den Wälden im Herbst vnter den letzten Früchten zu vns bracht werden.

Das neundte Buch: Vom Gewürtze.

I. Saltz.

SAltz ist die beste Würtz/ wie *Plautus* saget/ dan es alle Speisen schmackhafftiger macht / darumbs auch billich das erste vnd letzte auff dem Tische ist. Seine natur ist warm vnd trocken / aber gantz wunderbarlich/ es öffenet vnd zeucht wider zusammen/ zertheilt vnd druckt hinder sich/ machet dünne vnd subtil/ reiniget vnd säubert/ bringet lust zur Speise/ machet sie bald durchgehen/ behüt vor fäulung/vnd widerstehet dem Gifft/ verzehret vbrige böse Feuchtigkeiten / vnd die guten behelts vnzerstörlich/ darumb nennets *Lucretius Panacæam* vnd *Homerus Divinum*, ein Göttlich ding / Vnd haben die Alten recht gesagt: *Nihil utilius Sale & Sole,*

Auff Erden kan nichts nützers sein/
Dan Saltz neben dem Sonnenschein.

Item.

Käß/Brodt/vnd Saltz darneben/
Ist armer Freunde herrlichs leben.

Item.

Saltz vnd darzu Brodt/
Macht die Backen roht.

Vnd kan man deß Saltzes weder im Topff noch auff dem Tisch entrahten/ Nach dem alten Verß:

Sale non posito mensa nec olla sapit.

Vt pote cum absq; Sale insipida omnia & insulsa videantur.

Tisch vnd Topff ohne Saltz/
Ist gleich als Kraut ohn Schmaltz/
Denn ob all Würtz zur Speiß/
Gebraucht nach bestem fleiß/
Doch das Saltz mangeln thut/
Ist der geschmack nicht gut.

Salustius nennet das Saltz GVLAE IRRITAMENTVM,

Dürre/hagere Leüt aber sollen nicht zu viel Saltz essen / dan zu viel genossen/schwechets das Gesicht (wie man denen sehen mag/ die Saltz sieden/dan sie gemeiniglich rohte Augen haben) macht Räudigkeit/Flechten/ vnd verbrant Geblüt/tilget den natürlichen Samen/ vnd gebirt zu scharffen Harm.

Es ist auch nicht allein den Menschen/ sondern

dern auch dem Viehe / als Geiß/ Schafen/ Rindern/ Kühen vnd andern/ das Saltz angenem/ vnd behelt sie gesund vnd fett / Dan die Kühe/ so bißweilen Saltz lecken/ geben mehr Milch vnd Butter dan sonst.

So ists auch bey den Jüden vnnd Heyden in Gotteßdiensten gebraucht worden/ wie aus Mose Levitic. cap 2. vnd Plini cap. 9. lib 31. zu ersehen / drumb nennets Plato amicum Dei, GOttes Freund.

Je besser Saltz/ je scherffer/ Doch aber ist zur kost das am bequemsten/ das bald zergehet.

Saltz mit Rindern Marck zertrieben/ dient wider Wespen vnd Hörnissenstich / Mit Oel vermischt vbergeschlagen / wehrets den außfahrenden Blasen deß Brandts / Sol auch müdigkeit der Glieder vertreiben.

Von anderm vielfeltigem Nutz / den es in der Artzney hat/ auch wie viel arten deß Saltzes sein/ ist hier nicht nötig zu sagen/ Wie dan hievon M. Wittichius Gräfflicher Schwartzburgischer Hoff vnd Stadt Medicus zu Arnstadt Anno 94. einen außfürlichen stadtlichen Bericht publicirt / vnd bey Johan Beyern zu Leipzig drucken lassen: Wer dan lust mehr zu lesen/ hat vnd findet da gnugsam.

II.

Cimmetrinden.

VOR zeiten hat man die Würtze mit so grosser beschwer vnd gefahr weit holen müssen / das mancherley Fabeln daher entstanden sind, welche *Herodotus* vor Warheit erzehlt.

So hat man auch offt einer Würtz viel namen geben / wie dan etliche die Cimmet / Canel vnd *Caßiam* vnterscheiden / so es doch eins ist / als deß Königes aus *India Medicus* inn seinem newlich außgegangenem Büchlein klärlich bezeuget.

Es ist aber diese Cimmet die innerliche Rinde (dan noch ein ander aussen drüber) von eim Baum / in deß Oelbaums grösse / so Bletter hat / die sich mit den Citrinatblettern vorgleichen / an farbe wie die Lorberbletter / tregt runde schwartze Frucht / schier den Haselnüssen gleich.

Wenn diese Rinde vom Baum genommen / vnd das eusserste grobe oben abgethan worden / wird sie in Stücklein zerschnitten / hingelegt / vnd gedörret / dan leufft sie so zusammen / das man meint / es sein gantze Rinden gewesen.

Die

Die beste ist rotbraun/bekömpt diese Farbe von der Sonnen/ die schwartzlichte ist zu sehr verbrandt/so ist die weißlichte oder asschenfarbe nicht recht zubereit/ ist warm vnd trocken/ einer zarten subtilen Substantz/ sol scharff sein am Geschmack / mit einer süssigkeit/gutes Geruchs.

Dient zu vielen dingen/vnd ist ohn alle sorg zu gebrauchen zum kalten Magen / druckenet die Heuptflüß / so herab auff die Brust oder in Magen fallen / treibt den Harm vnd Weiberzeit/ dient wider Gifft/ bessert vnd stercket das Gesicht/ Hertz Magen/vnd alle Glieder/ darumb mans in der Kost/sonderlich zu feuchter/kalter art speisen/ vnd im Winter auch zur Artzney nicht vnbillich so vielfeltig brauchet.

III.

Neglin.

HAben den namen von der gestalt / Sind warm vnd trucken/die oben an dem köpflin breit / vnd ein öhlichte feuchte in sich haben / sind am besten / dienen dem erkalten Magen/ scherffen das Gesichte/ stercken das Heupt/Hertz vnd Magen/ bessern viel Speise/sonderlich Wiltpret/ Fische vnd Krebse/ benemen den stinckenden Odem. M v Ire

Ihre Bletter zu den Kleidern gelegt/ geben jhnen guten geruch/vnd bewaren sie vor Matten. Avicenna sagt/ daß sie auch der Leber nütz sind/ vnd dem vnwillen vnd auffstossen wehren/ vnd die gantze Natur erfrewen.

IIII.

Muscatnüß vnd Blüte.

DEr Muscatbaum vergleicht sich mit seim Laube dem Pferschbaum / wird nicht besonders hoch / stehen die Este nahe beysammen/darossen wachsen die Mußcatnüß/stehen mitten in der Mußcatblum/anzusehen wie eine schöne auffgethane Rose.

Vnd sind die Mußcatennüß vnd Blumen beyde einerley krafft vnd wirckung / warmer vnd truckener natur/ dem Magen/erkalten Leber/ Miltz/ vnd sonderlich der Mutter/ dienlich / Stopffen die Nüß etwas den flüssigen Bauch/ die Blumen/ welchs/ wie gesagt/ die Rinde vmb die Nuß ist / stercken vberaus die kalten Magen / verzehren alle böse Feuchtigkeit/dienen auch vors Hertzzittern.

Die besten Mußcatnüß sind schwer / safftig oder öhlicht / die vnzeitigen sind runtzele vnd trocken.

VI. Safran.

VI.

Safran.

WEchst mitten aus der Blumen/ sol guts Geruchs sein/ mit einer scherffe/ der beste kömpt aus Orient oder aus Osterreich/ ist heiß vnd trocken/ macht eine schöne Farbe/ stercket das Hertz/ macht frölich vnd gut Geblüt/ langen Athem/ benimpt Ohnmacht vnd das keichen/ sampt enge der Brust/ ist gut dem Magen vnd Miltz/ zum Harm/ vnd gibt begierde der Vnkeuscheit/ fördert den Schlaff/ steigt aber leichtlich ins Heupt/ vnd zu viel genutzt/ macht er vnlust zum Essen vnd böse Gesichte.

Avicen. 2. can. de virib. cord. schreibt/ Das der Safran das Hertz also erfrewe/ das er ein zu tode kutzel/ wo ers zu viel nütze/ vnd durch vbermessige *dilatation* vnnd verstrewung das Leben neme. *Alex. Aphrod. lib. 1. quæst 119.*

VII.

Jngwer.

WJrd aus Jndia zu vns bracht/ Jst der fürnembsten Würtz eine/ allenthalben im gebrauch/ hitzig im dritten grad/ vnnd doch etwas feucht/ darumb er sich

auch

auch an feuchten örten/oder wenn er nicht wol anfenglich auffgetrockenet/nicht lange helt/ ist gut dem kalten auffgebleheten Magen/vnd allen/so innerlich erkaltet/ oder Phlegmatischer Natur sind/sonderlich aber der grüne oder eingemachte Ingwer/ so etwas truckener.

Constanti. spricht: Er öffne alle verstopffung der Leber / in Speiß oder Tranck genossen/ macht wol dawen/trockne vnd verzehre vbrige Feuchtigkeiten.

Etliche brauchen auch Aronwurtzel oder *Dracunculum* in der Speise/nennens Deutschen Ingwer.

VIII.

Pfeffer.

DReierley Pfeffer werden zu vns bracht/ der schwartze/ weisse vnd lange.

Ist heiß vnd trocken/ Doch ist der weisse hitziger vnd sterckers Geruchs / nützlich dem kalten schleimigen Magen/ Leber/ Gedärm vnnd Sehnadern/ zertheilt Winde im Leibe/ dient wider Gifft / treibt den Harm/ macht Mager/ vnd die Weiber vnfruchtbar/ ist auch den jungen hitzigen Leuten nicht dienlich/sondern Alten schwachdawenden/ Darumb

umb ein gute gedörrete vnd gestossene Bibenelwurtzel bißweilen viel gesünder vnd anmutiger in der Kost were/ wenn wirs gleuben könten.

IX.

Paradißkörnlin/Cardamömlin.

Es helffen die zengern Paradißkörnlin schier den Pfeffer in der Küchen vertretten/sind warm vnd trocken/ helffen dauwen vnd verzehren/ truckenen aus böse Feuchtigkeit der Brust/ Lungen vnd deß Magens. Vnnd ob wol die Cardamömlin auch warm vnd trocken/ sind sie doch in der Speise nicht so anmutig/ wegen deß bittern Geschmacks/ So bekömpt auch jhr Geruch dem blöden Heupt nicht wol/ sonsten können sie zur Artzney gleich den Paradißkörnlin gebraucht werden.

X.

Kalmuß.

Ist warm vnd trocken/ treibet den Harm/ stillet wehthumb der Nieren vnd Harmwinde/ macht wol dawen/ sonderlich der eingemachte/ wenn man deß nüchtern gebrauchet/ behüt auch vor Fiebern.

Es

Es sollen jhn sonderlich die lieb haben/ so gebrochen sind/ oder vom Krampff angefochten werden.

XI
Galgan.

DJß ist eine kleine krumme/ doch edle Wurtzel/ inwendig vnnd außwendig Purpurroth/ eines zengernten Geschmacks vnd guten Geruchs/ Jhre natur ist heiß vnd trocken/ stercket den Magen vnd dawung/ sampt der Mannheit/ verzehret die winde im Leibe/ dienet den zitternten Hertzen.

Jtem/ wider Ohnmacht vnd Schwindel/ macht ein wolriechenden Athem/ vnd dienet wider alle Kranckheiten von Kälte/ wider auffröpsen deß Magens/ vnd die Colica. Kömpt fast mit der Zimmet in der wirckung vberein.

XII.
Zittwer.

HJtzet auch die erkalte Natur/ stercket das Hertz/ den Magen/ vnd alle jnnerliche Glieder/ Dient wider die Colicam oder Grimmen von Winden/ ist gut vor Gifft vnd Pestilentz/ im Munde gehalten.

Wiewol

Wiewol etliche in diesem fall die weisse Veielwurtzel vorziehen/ vertreibet bösen Geruch deß Mundes/ vnnd Zwibel oder Knoblochs gestanck.

Der Wein darvon hat gleiche krafft/ stillet auch den kalten Husten.

Das zehende Buch: Vom Getranck in sonderheit.

DAroben im ersten Buch dieses Tractetleins/ haben wir etwas in gemein/ vermöge der Ordnung/ vom trincken vermelden müssen/ weil durch den Tranck der Durst/ wie durch die Speise der Hunger/ gestillet wird/ Da wir dan angezeiget/ wie man sich darinnen verhalten sol/ so viel in kürtz hat geschehen können.

Nun wollen wir auch in sonderheit etliche Geträncke/ die am gemeinsten bey vns sind/ erzehlen/ wie hiebevorn mit den Speisen geschehen.

Dan die 195. art der Geträncke/ die nach Plinij meinung in der Welt sind/ vns hier nichs angehen/

angesehen/ köndten jhr auch vielleicht noch wol einst so viel sein/ wenn man sie alle rechnen wolte.

Wer mehr Bericht darvon begert/ kan die Bücher lesen/ so hiervon sonderlich außgangen sind/ als *Cardanum, blacotomum, Thomam Philologum, Thaddæum, Haggecium*, vnd andere dergleichen/ welche diß alles weitleufftiger außfüren.

Es ist aber furnemlich dreierley Geträncke bey vns Deutschen/ so wol als fast allenthalben in der Welt bey Gesunden vnd Krancken gemein vnd im brauche/ nemlich/ Wasser/ Wein vnd Bier/ darvon nun ordentlich ein wenig bericht geschehen sol.

I. Vom Wasser.

DAs Wasser ist von anfang der Welt/ biß nach der Sündflut Nohæ/ ein gemeiner Getranck gewesen vor Viehe vnd Menschen/ ehe der Wein/ Bier/ vnd ander Geträanck erfunden worden.

So schreibet auch *Iul. Frontinus*, daß die alten Römer gantzer 440. Jhar von keinem andern Tranck gewust haben/ Wie man denn auch von Persern vnd andern Völckern in Historien liefet.

Es

Es sind aber dessen furnemlich fünfferley art/ wie aus *Aëtio* vnd *Oribasio* zu sehen.

Nun sind aber alle einfeltige/vnvermischte/ frische/süsse Wasser feucht vnd kalt.

Galenus sagt/ das beste Wasser sey/ das aus einem frischen Brunn entspringet/ vnd herfür quillet/ schön/ lauter/ rein/ leicht/ gutes Geschmacks/vnd nicht vbel riechend/nicht bitter/ sawr/ gesaltzen/ schwefelhafftig/ vnrein/trübe/ oder dergleichen bresthafftig ist. Item/ das beim Fewer bald warm/vnd davon bald wider kalt wird/ schnell vnd ohn beschwerung durch den Leib gehet. *Diosco. lib. 5. cap. 18.* Darzu dan hilfft/ das man ein stücke Brodkrumen darein wirfft/ oder es offt hin vnd wider aus einem Gefäß ins ander geust.

Vnd so der Brunn oder Quell gegen der Sonnen entspringet/ vnd durch ein rein Erdreich/ oder vber Steine vnd Sand/ herfur bricht/ists desto besser/ sonderlich wo es zuvor gesotten/ vnd mag von männiglichem zu weilen/bevoraus deß Sommers/ weß Alters der auch sey/ doch nicht vberflüssig/ genutzt werden.

Also ist auch das Regenwasser gut/zart vnd subtil/weil es von der Sonnen gekocht/leichter

dawung vnd durchgangs/ bevorauß/ welchs zu ende deß Sommers/ oder im anfange deß Herbsts/ wenns fein stille am Himmel ist/ sitteiglich/vnd etwan auch mit Donner herab fellet. Kan zu vielen Artzneyen auch genützt werden/ dan es zur Dawung hilfft/ das Wasser treibt/ der Leber/ Miltz/ Lungen vnd Nieren wol thut/ auch den Bauchfluß stopfft.

Das aus tieffen/ finstern Brunnen geschöpfft wird/ ist nicht so gut zu trincken/ vnd schwerer zuvertragen/ Doch sind die Schöpfbrunnen auch nicht zu verwerffen/ wenn sie oberzehlte eigenschafften haben/ vnd die Küchenspeisen mit Hülsen/ *legumina* genant/ gern sieden vnd erweichen.

Wenn man ein rein Leinen weiß Tüchlein ins Wasser hengt/ vnd solchs nach zweyen stunden spricklicht befindet/ sol dasselbe Wasser in der Speise gemieden werden.

Das fliessende Wasser ist auch nicht gäntzlich zu verwerffen/ wo nicht Vnflat darein kömpt/oder auß geschüt wird/ Je schneller Fluß/ je kelter Wasser.

Stillstehende See aber oder Lachen sind zu trincken nicht gut/ sie werden dan zuuor gesotten/ durchgeseiet/ vnd gereiniget/ vnd offt aus eim Gefesse ins ander gegossen. Vor

Vor andern aber ist Wasser denen ein nützlicher Getranck / die hitziger Natur vnd jung sind / sol aus einem weiten vnd nicht engen Gefeß getruncken werden.

Etliche sagen / das es nach dem Essen genossen / die Dawung stercke.

Auch wehret Brunwasser nach dem Wein getruncken / das die Dünste nicht vber sich ins Heupt steigen / daher viel schädlicher Flüsse vnd Seuchen kommen. *Hip. 3. de Acut.*

Vnd wiewol das Wasser den Durst mehr leschet / dan der Wein oder ander Getrencke / auch den gar hitzigen Leuten zu weilen dienlicher / So ist doch der Wein vber Tisch genossen / vns Deutschen besser vnd gesünder / fördert auch die Dawung eher / wird von der Natur begierlicher angenomen / vnd nehret wol / welchs das Wasser nicht thut. Dan es wegen seiner kälte mehr schaden / dan nutz bringen kan / sonderlich wenns nicht rechtschaffen. Wie hiervon Hippo. leret *lib. 2. de vict. acut.* Darumb sagt der Poet recht:

Vina bibant homines, animantia cætera fontes,
Absit ab humano pectore potus aquæ,

Das Wasser las ein Mensch den Thirn /
Ein Trunck Weins thut jhn besser zirn.

Mag derhalben *Cardanus* das Wasser loben so sehr er will/ ich halt es doch mit dem edlen Rebensafft/welcher deß Wassers Meister vnd *Corrector* ist.

Sonderlich aber ist Wasser im Getranck denen schädlich/die es nüchtern trincken/ dan es erkeltet bey jhnen alle natürliche Glieder/ schadet dem Magen/Hirn/Geäder/Beinen/ &c. Es were dann jrgend ein Vollzapff/ der noch von Gestern her etwas im vorrath hette/ demselbigen ist offt ein trunck Wassers nüchtern gut vnd nützer/ dan der Brantewein.

Zum andern/schadet auch denen das Wasser/ die ein kalten/ schwachen Magen haben/ oder es bald auff starcke treibende Artzney/oder auff grosse vbung vnd Mattigkeit/ oder auffs Bad/trincken/dan es bey jhnen die natürliche Wärme leichtlich verderbet/ oder gar außleschet/ vnd daher kompt offtmals die Wassersucht.

Gleichßfals sol es deß Nachts nicht getruncken werden/ dan der nächtliche Durst ist offt ein Schalcksdurst/ vnnd wird jhm besser mit dem Schlaff/ dann mit trincken/ gewehret. *Hippocra. in Epid.*

Zwiebeln vnd Knobloch sind ein Thiriack

deß

deß bösen Wassers / sonderlich mit Essig genutzt. Das wissen auch die Bawren/darumb/ wenn sie im Sommer Wasser sauffen/ wie sie es antreffen/fressen sie die Egyptische Götter/ Zwibeln vnd Knobloch drauff/ so wirds bey jhnen distillirt / vnd schadt jhn offt weniger/ denn wan sie der betrieglichen Paracelsischen Kälberertzte vnd verdorbenen Leinenwebern vbel zubereit Spießglas/vergüldete Küchlein/ oder verfelschten bösen Thiriack / vnd dergleichen Roßartzney in Leib nemen.

Ruellius wirfft geriebenen Poley ins Wasser zur verbesserung/ Andere etwas anders.

Auch benimpt der Wein dem Wasser die schädligkeit/vnd macht/das es den Durst besser leschet.

Von gemachten oder distillirten Wassern/ Sawrbrunnen / oder andern Metallischen Bergwassern zu sagen/ist hier nicht nötig/vnd würde zu weitleufftig / darumb wirs vnterlassen/ sonderlich weil sonst allenthalben viel darvon zu finden. So stellen wir auch jederman frey zu probiren/ ob Aristoteles recht gesagt habe/ Das Wasser sey schwerer dan der Wein/ Von welchem wir nun folgends auch etwas bericht thun wöllen.

II.

Vom Wein.

WIr reden aber an diesem ort vom Wein nicht / als von einer Artzney / sondern als von einem Getrancke.

So geben nun diesem edlen Rebensaffte alle Gelehrten einhelliglich diß zeugnis/welches auch die tägliche erfarung bekrefftiget/das dem Menschlichen Leben vnd der Gesundheit deß Leibes kein bequemer noch nützlicher Getranck kan erfunden werden/dan eben dieser / So ist auch *Dioscoridis* rath *lib 5. cap 6.* man sol keinen Durst leiden / vnd die Speise mit Wein befeuchten.

Diß sol aber von rechtem mässigem Gebrauch dieser herrlichen Creatur deß gütigen Gottes/dem lieben Weine/verstanden werdē.

Dan also genützet/ vermehrt er die natürliche wärme/ darinnen das Leben stehet/ befördert die Dawung vnd den Harm / gibt rein/ frisch Geblüt vnd gute nahrung/ erfrewet das Hertz/vnd erhelt alle natürliche Kreffte. Darumb jhn der furtreffliche Poet oder Heidnische Prophet *Homerus Robur hominum*, die stercke deß Menschens/gleich wie er das liebe Brod *medullam hominis*, das Marck deß Menschens nennet.

Er

Er stercket vnd trucknet das Gehirn / ermundert den Verstand/ fertiget die Zunge/ erquicket vnd macht frölich das Hertz darin das Leben stehet / vertreibet Schwermütigkeiten/ welche dem Leben zum hefftigsten zu wider sind/ /vnd viel Leute tödten/ bringet lieblichen Schlaff / reitzet zu freundligkeit im beyschlaffen/ fördert der Weiber fruchtbarkeit/ dient den versehrten Nieren vnd Blasen/ vertreibet Gifft/vnd Summa/wer kan seine Tugenden alle erzehlen.

Diß hat die Heyden auch bewogen/daß sie den Wein vor ein Gott gehalten / vnnd wie Asclepiades anzeiget / seine macht der Götter macht vergliechen haben.

Wegen solches nutzes habens auch die Hebreer vor ein sehr schmehliche straffe gehalten/ wenn einem ein zeitlang der Wein verboten gewesen ist.

Dargegen kan auch keine menschliche Zunge gnugsam außsprechen / was vor beschwerung/ Kranckheiten/ Sünde vnd Schande/ Jammer/Noth/ Schaden vnd Vnglück aus vnmäßigem vberflüssigem gebrauch oder mißbrauche deß lieben Weins erfolgen vnnd her fliessen.

Besihe alle Historien vnd Bücher der Alten / beneben dem täglichen Leben der Welt/ vnd vielfeltigen Exempeln an allen örten / so wirstu hiervon mehr finden / dan dir vielleicht lieb ist / darumb ich jetzo darvon nicht mehr schreiben wil.

Were auch zu wündschen/das Platoni gefolget würde/der vnter achtzehen Jharen der Jugend nicht erleubet Wein zu trincken.

Aber vnsere Kinder müssens in der Wiegen bald lernen/damit sie so nicht zu alt werden.

Ein guter Wein aber wird darbey erkandt/ er sey gleich wo er wölle gewachsen/ Erstlich/ das er fein schön/ klar vnd reine / nicht zu alt noch jung/ sondern mittelmessig sey/ dan ein solcher mit lust getruncken / auch eher verdauwet wird / vnd dergleichen reine Geister vnd Geblüt im Leibe wircket. Darvon sagt man:

Deß edlen Lebens krafft/
Hasse nimmer Rebensafft.

Dicker vnd trüber Wein aber stopffet den Bauch/Leber/Miltz vnd Nieren/ also/daß/die sein viel nützen/ offt die Wassersucht/ Lebersucht/den Stein/vnd andere hefftige beschwerungen darvon oberkommen/ vnd sonderlich die Alten oder sonst schwacher Natur Leute.

Seine

Seine Farbe sol schön gelb sein/nicht gar zu weiß oder zu roth/ dan die weissen vnd dünnen von natur am wenigsten/die rohten vnd dicken aber am meisten nehren / da sie recht verdawet werden.

Sind derwegen die weissen den dicken vnd feisten Leuten/ die rohten aber/als die Gänsefüsser/so nicht zu dicke/ den Magern am dienlichsten.

Je röhter ein Wein ist / je mehr Geblüte macht er/ Aus dem süssen aber entstehet dem Magen vnd der Leber schaden / dann er gibt Winde vnd verstopffungen/sonderlich bey denen/ so kleine subtile Adern haben/ als gemeiniglich die feistleibigen.

Zum Andern/ Sol ein guter Wein einen lieblichen Aromatischen Geruch haben/ so bekömmet er der Natur am besten (*Odor enim est cibus animæ*) Dan gleich wie böser Geruch/oder heßlicher Gestanck/dem Hertzen/Heupt/ vnd allen vornemen Gliedern sehr schadet: Also gibt widerumb ein guter Geruch diesen allen sonderliche stercke vnd krafft. Darumb sehen wir/das offt alleine vom Geruch deß Weins/ oder etwas anders wolriechendes die Ohnmacht deß Hertzens abgewandt wird. Kan

auch nichts die Kräffte eher vnd schneller wider bringen/ wie Hippocrates bezeuget/ dann ein solcher lieblicher vnd guter Geruch. Leret derhalben *Iohannitius* recht/ das man beim Geruch den vnterscheid deß Weins erkennen müge.

Die dritte vnnd fürnembste eigenschafft eines guten Weins ist der Geschmack. Dann was droben von der Speise gesagt/ das die Natur lieber vnd mit grösserm begierde anneme/ auch besser vertrage vnd verdawe das jenige/ was jhr wol schmecket/ dan etwas anders/ das sol auch hie vom Wein verstanden werdẽ.

An diesem orte köndte man die manichfaltigkeit deß Geschmacks etlicher massen erzehlen/ aber es würde zu weitleufftig werden/ darumb in einer summa darvon zu reden/ sind die Weine entweder süsse oder sawer/ alle andere Geschmecke wollen wir hier zwischen begriffen haben.

Die süssen Weine/ sagt Constantinus, nehren mehr dan die andern (*Natura enim dulcibus delectatur, & ea avidißimè arripit*) weil die Natur zu süssen dingen lust hat/ vnd die gantz begierlich an sich zeucht/ Widerstreben aber der Dawung/ geben dicke Geblüt/ erregen den Durst/ vnd machen vnlustig zum Essen/ werden leicht in

Gall

Gall verendert/ vnd geben der Leber vnd Miltz verstopffung/ machen nicht so sehr truncken/ wie andere.

Die säwrlichten aber ziehen zusammen vnd stopffen/ stercken den Magen vnd Gedärm/ sind nicht so hitzig/ dringen wegen jhrer dünnen subtilen Substantz besser durch/ fördern den Harm/ Dienen doch den jenigen gar nicht/ die an der Brust vnd Lungen gebrechlich sind/ welchen aber die süssen dargegen am bequemlichsten.

Werden derowegen die gesündesten geachtet/ so nicht zu süß noch sawer/ sondern eines guten frischen weinlichten Geschmacks sind.

Mitten im Faß/ sagt *Hesiod.* sey der Wein am besten/ So helt mans auch darfür/ er sey aus gülden oder silbern Trinckgeschirren gesünder/ dan aus andern/ Je elter Wein/ je hitziger. Darumb ein solch alter Wein mehr ein Artzeney/ dan ein Getranck ist/ sonderlich alten/ schwachen Leuten/ darumb er auch *lac senum* genant wird.

Den Seugammen vnd Kindern ist er nicht nütze/ weil diese schwacher Sehnadern vnnd Gehirns sein/ darumbs die Mütter nicht treffen/ die jhren Kinderlein den Wein pflegen einzugiessen/

einzugiessen / es macht jhnen die Bullerlein steiff/ vnd bald außzahnen/ Jst so gewiß/ als das man sagt / das an Deudtschen Todtenköpffen die Zäne am letzten verfaulen.

Von vermischung deß Weins schreibet man/ das Wasser sol vntern Wein/vnd nicht der Wein vnters Wasser gegossen werden/ wo es sich recht vermischen/vnd der nüchterne Gott (wie Plato redet) mit dem tollen etwas temperirt/ vnd lebendig gemacht werden sol. *Plutarchus* aber sagt/das es besser sey/eins vmbs ander trincken/ Als auff ein trunck Weins ein trüncklein Wasser thun / den durst desto mehr zu leschen/denn das Wasser vntern Wein vermischt zugleich trincken / weil vnter anderm vnrath diese vermischung auch eher truncken machet / vnd ein vnwillen deß Magens leicht erreget/ *Galenus.* Aber das sey hiervon auch genug.

Wie man vom wässerigen Wein auch das Wasser wider abscheiden sol / lehret *Cato de re rust.* vnd *Plinius.*

Der weise Mann *Themison* hielt von keinem Weine/der ein zusatz hatte/ Ließ alle gemachte Weine von Speceren vnd Kräutern bleiben/ hielts mit einem natürlichen reinen gesunden Wein/

Wein/ Der meinung bin ich auch/ vnd lobe *Vinum cos*, Das ist/ daran *color, odor, sapor*, die Farbe/der Geruch vnd Geschmack gut ist/laß den Apitianischen Leckermäulern jhren Furwitz. Besihe ferner hievon *Plin. lib.* 14. vnd *Galen.* 7. 8. 12. *Meth. & 5. de sanit.*

Das wir aber auch etwas vom Most/ das ist/von erst außgedrucktem Weine/sagen/ Ist zu wissen/ das dieser/ ehe er vergoren/im Getranck nicht dienlich / dieweil mancherley vnrath darauß entstehet.

Dan vors erste/ so bringet er/wegen seiner dicke vnd vnreinigkeit/ sonderlich / wo er gar süsse ist/ grosse verstopffung der Leber/ Miltz/ Nieren vnd deß Harms / darauß viel Kranckheiten erfolgen.

Darnach macht er den Leib durchbrüchig/ dann weil die Hefen / darinnen noch etwas Salpetrischer scharffer eigenschafft ist/ noch nicht durch die vergerung darvon abgesondert sind/ treibet er durch solche scherffe die Natur bald zur außführung.

Zum dritten/dieweil er schwer zu verdawen/ beschweret vnd versehret er auch den Magen.

Zum vierdten/füllet er den Leib mit Blesten vnd Winden/macht Grimmen/Colicam/vnd

andere Bescherungen/ davon ich hie geliebter kürtz halben nicht mehr schreiben wil/ dann ich zum ende eile.

III.

Vom Essig.

ES erfordert die Ordnung/das wir auch ein wenig vom Essig sagen/dan ob man jhn gleich vor sich selbst/als ein getranck/ bey vns nicht pflegt zu nützen / wird er doch in der Speise vnd Kost/ wie auch in der Artzney/ auff so mancherley weise gebrauchet / das solches kaum erzehlet kan werden.

Seine natur vnd temperament aber ist kalt vnd trucken/fast durchdringend/zeucht zusammen / wie *Dioscord.* vnd *Galen* 10.*Meth.* schreibet/ auch *Plinius, Aëtius* vnd die Araber auch lehren. Darumb auch Hannibal die Steinfelsen damit zerrissen vnnd zersprenget hat / als er in Welschland vber das hohe Gebirge/ *Alpes* genant/gezogen/aber vmb ein Auge drüber kommen ist.

Vnd ob gleich/ wie etliche wöllen/noch ein verborgene werme in jhme ist/so gehet doch die Kälte vor /vnd vbertrifft die Werme/ daß sie nicht gespüret wird.

Serenus schreibt/ das der Essig (wir meinen hie

hie den/ so vom Weine kömmet) in beyzungen vnd in der Speise dem Magen dienlich sey/ darumb jhn auch *Dioscorid* εὐστόμαχον nennet.

Er erspart in der Küchen vnnd vber Tische viel Würtze/ sonderlich bey den Armen/ die offt besser deß Weins/ dan deß Essigs entrahten können.

Vielen Speisen gibt er ein lieblichen angenemen Geschmack/ vnd macht sie dem Menschen gesünder. Dan er küler nicht allein die hitzigen Naturen vnd Glieder/ sondern zerschneit vnd zerteilt auch zehen dicken Schleim im Magen vnd anders wo/ derowegen er den Cholerischen fast dienlich/ vnd erwecket Lust zur Speise. Den Melancholischen aber ist er gantz zu wider vnd schädlich/ sagt *Hippocr.* Wie er auch den Weibern der Mutter halben nicht allzeit wol bekömpt/ vnd denen sonderlich/ so die Mutter vnruhig vnd erkalt/ gentzlich zu vermeiden ist. *Serap. cap. 134.*

Er lescht auch die grosse hitze deß Magens/ zertheilt geronnen Blut vnd Milch im Leibe/ widerstehet dem Gifft/ vnd wehret der flechtenden Pestilentzischen Seuche/ vnd der Fäulung/ darumb er in Sterbensleufften in vielem gebrauche sein sol.

Auch

Auch wehret ein trunck Essig dem Schlu-xen oder aufstossen/ vnd der geruch dem Nie-sen/ Vnd so er warm vber Knollen oder ge-schlagene Mähler gelegt wird/ zertheilt vnd vertreibt ers/ lescht aus das wilde Fewer.

Sonsten aber muß gleichwol in nützung desselben ein rechte maß gehalten/ vnd er nicht zu offt oder viel gebraucht werden/ dan hier-auß kan dem Heupt/ Gehirn/ Augen/ der Brust/ Lungen/ Leber/ vnd andern Gliedern/ sonderlich auch den Nerven vnd Sehnadern vielfaltige beschwerung entstehen.

Wer derhalben kalter/truckener oder Phleg matischer Natur/oder von Leibe fast mager ist/ Item/wer eine schwache Lunge/ Leber/ Ma-gen/Sehnadern/ Husten/ Brustseuchen oder das Podagram hat/der sol den Essig meiden/ oder doch seiten gebrauchen/ Wenn kleine Roßinlein drinne auffgewallet/ schadet er nie-mands.

Rhases meldet/ das er auch den natürlichen Samen mindere/vnd den Leib mager mache/ sonderlich nüchtern genützet/ Auch schadet er den Zänen/wenn er gar zu scharff/ wie Salo-mon Proverbi. 10. anzeigt.

Wer hiervon mehr zu wissen begert/findets im

Im Dioscoride, Galeno, Avicenna, Serapione, Aëtio, Eumanel, vnd andern dergleichen Scribenten.

Wie man aber aus mancherley Wein/ Bier/ Kräutern vnd Früchten/ als Birn vnd Oepffeln/ vielerley art Essig zurichten/ auch bald oder langwehrend anstellen könne/ lehret Guilhelm. Gratorolus de nat. Vini cap 28. Welcher auch schreibt/ das der Essig fast starck vnd sawer werde/ wenn man Sawrteig oder Wurtzel von eim Welschen Nußbaum darein/ oder in den Wein hencke/ vnd es an ein warmen Ort stelle.

Etliche legen zerknirschte Pfefferkörnlein oder Bertramwurtzel darein/ das macht jhn vberauß starck jnnerhalb wenig tagen/ solchs thut auch Pulver von gedörter Merrettichwurtzel/oder ein stücke frisch Gerstenbrodt/ etc.

So leret auch Matthiolus 4. Dioscorid. cap 144. mit mehrerm/ wie man geschwind Essig anstellen sol.

IIII.

Vom Bier.

DAS Bier ist ein sehr alter Getranck/ vnd bey vielen Völckern vor zeiten im gebrauche gewesen/ ehe man den Wein

allda gehabt/ vnd gepflantzet hat/ sonderlich aber in diesen Landen.

Dan wie die Historien außweisen/ so sind erst bey Keyser Domitiani zeiten/ welcher im 83. Jhare nach CHristi vnsers HERRN Geburt zum Regiment kommen/ Weinstöcke in Deudtschland am Reinstrome gepflantzet worden/ Vnd haben vnsere liebe Voreltern/ wie *Iulius Cæsar* vnnd *Tacitus* in jhren Schrifften vermelden/ anfenglich den Wein nur zur Artzney/ vnd als ein erquickung vnd sterckung der Krefften/ nach Leibes schwachheiten/ vnd mit nichten zum vberfluß in Gastereien vnd Zechen gebrauchet/ sind also mit jhrem gewönlichen Getrancke/ dem Bier/ welches auch von etlichen *Vinum hordeaceum*, Gerstenwein genant/ vnd von *Averrhoe* dem Weine sehr verglichen wird/ begnüget gewesen/ biß endlich mit dem Weinwachs sich auch der mißbrauch inn Schlemmereien gemehret hat/ welcher nun leider fast allenthalben auffs höchste kommen ist.

Hat also das Bier ein lange zeit bey vnsern Vorfaren/ den lieben Deutschen/ deß Weins stadt ersetzet/ ist auch männiglichen/ jung vnd alt/ Mann oder Weib/ zugelassen gewesen/ da dargegen

dargegen Plato 2. de LL. vnd Galenus 1. de sanit. den Kindern/ vnd die Römer auch den Weibern den Wein gäntzlich verboten haben/ darvon man anderßwo lieset.

Es wird aber das gemeineste Bier sehr künstlich aus Maltz/ Hopffen vnd Wasser/ bereitet vnnd gesotten/ wie jederman in diesen Landen bewust/ vnd ist vielfeltiger art/ Geschmacks/ Farbe vnd Geruchs/ also/ das kein Ort/ Stadt/ Fleck oder Dorff genent kan werden/ da es nicht etwas sonders vor andern hette/ darüber man sich billich verwundert/ vnd GOttes Segen augenscheinlich spüret/ der einem jeden Orte seine Gaben so mildiglich vnd vnterschiedlich mittheilet.

Vnd in kürtze hiervon zu reden/ ist alles Bier warmer vnd feuchter art / wiewol eins mehr denn das andere/ dan je bitterer/ je wärmer/ von wegen deß Hopffens/ ja auch deß Pechs/ darumb machet es auch truncken/ vnd bringet dem Heupte vnd Leibe mehr beschwerung/ dan der Wein/ wenn man sich darmit vberladen hat.

Vors beste wird das geacht/ welchs aus gutem frischem Weitzen oder Gerstenmaltz/

vnd reinem/ reiffen/ vnabschmackigem Hopffen vnd fliessenden Wasser recht vnd wol gekocht wird / reine vergoren hat / vnd fein klar vnd helle worden/ nicht zu alt oder jung/ nicht sawer/ dicke / müchend / oder dergleichen gebrechlich ist.

Dan welchs gar sawer worden / das schädet dem Magen/ Nieren vnd Sehnadern/ vnd gebirt böse Feuchtigkeiten im Leibe.

Das aber noch gar zu jung/ vnd nicht recht vergoren/ oder sich erläutert hat/ macht/ gleich wie das nicht gnugsam gesottene / viel Winde vnd Grimmens/ die Colicam / den Stein/ tröpffling harmen/ verstopffungen / vnd dergleichen Beschwerungen.

Darumb sol es mittelmässiges alters sein/ vnd andere vor angezeigte Eigenschafften an jhm haben/ Als dann folget dieser nutz daraus/ wo mans messig trincket/ das es den Durst leschet/ wol nehret/ gute Farbe gibt/ den Leib stercket/ öffnet/ reiniget/ vnd wegen deß Hopffens auch den Harm vnnd Weiberblum fördert/ vnnd von der vberflüssigen Gall etwas mit

durch

durch den Stul außführet. So gibts auch den Seugmüttern viel guter Milch.

Welche Menschen ein schwach Heupt haben/ sollen sich vor starckem Bier hüten/ darinne viel Hopffens/ weil solchs das Heupt sehr erfüllet vnd krencket/ Wie ich dan ein edle Matron kenne/ welche derentwegen keine Biersuppen essen darff.

Denen/ so grossen Durst oder Hunger haben/ ist besser erst vber Tisch ein trunck Biers/ dan Weins gethan/ sintemal es nicht so bald zur Leber vnd in die Adern durchdringet/ auch nahrhafftiger ist/ vnd den Leib baß offen helt/ dan der Wein/ dieweil es etwas dicker.

Denen aber/ so ein schwachen/ kalten Magen haben/ schadet das Bier mehr/ dan anderen/ Vnd muß man auch hierin den vnterscheid der Naturen/ deß Alters/ der Jharzeit/ deß Landes gewonheit in acht nemen/ wie von verstendigen Ertzten ferner gelehret wird.

Vnd diß sollen auch die/ so hitziger Complexion vnd Natur sind/ in acht haben/ welchen

auch ein Trunck leicht Bier oder Wasser zu Abend Sommerszeit / ehe man zu Bette gehet / zugelassen.

Was mehr hiervon / vnd sonderlich von eines jeden Biers natur nach der Landart in sonderheit zu wissen / mag der günstige Leser in dem Büchlein / welchs D. Placotomus von allerley Bieren sonderlich in Druck verfertigt hat / nachsuchen / wie auch ein jeder selbst an sich prüfen / oder durch gelehrter Ertzte rath erlernen muß / welchs Bier oder Geträncke jhme am dienlichsten vnd gesündesten.

Diß sey zum kurtzen vnterricht den Einfeltigen auff dißmal gnug.

GOTT dem Allmechtigen Schöpffer / der vns alle Creaturen zu gute noch teglich erhelt vnd segnet / sey Lob / Ehr / Danck vnd Preiß gesagt in Ewigkeit / Amen.

F I N I S.

Eine nützliche Lehre vnd Vnterricht/

Wie man zufellige Kranckheit zuvor erkennen vnnd vermeiden könne/ aus alten erfahrenen Ertzten gezogen/ die auch *Paulus AEgineta* aus einem hochberhümeten *Medico Diocle*, in seiner Epistel an den König *Antigonum* geschrieben/ repetiret vnd anzeucht am ende seines ersten Buchs/ Cap. 100.

GLeicher weise/ wie das zukünfftige Vngewitter offtmals etliche Tage zuvor/ ehe dann es kömpt/ gemerckt wird/ von verstendigen vnnd Naturkündigen Leuten/ als da sind *Physici, Mathematici*, Schiffleute/ ja auch wol von etlichen vnter dem gemeinen Volck/ die etwa mit eines Gliedes beschwerung beladen sind/ dazu kan mans auch an vnuernünfftigen Thieren offtmals spüren.

Also lassen sich die Kranckheiten an deß Menschen Leibe an gewissen vorgehenden zeichen gemeiniglich lang zuuor vermercken/ denen

nen ein jeder (der jhm sonst selbst wil lassen gerahten sein) durch zimlichen fleiß vorkommen/ vnd dieselbigen vermeiden kan.

Dan deß Menschen Leib wird in vier Part getheilet oder vnterschiden/ als da sind/ das Heupt/ die Brust/ der Bauch/ vnd die Blase.

So einer dan mangel hat/ oder kranck werden sol am Heupte/ vormercket man diß (wie dann auch der andern Glieder beschwernis) aus hernach gemelten Zeichen.

Das Heupt fehet an wehe zu thun / oder findet sich darinnen offtmals ein Schwindel/ oder vor den Ohren ein sausen oder klingen/ die Augenbranen vnnd Augenlieder sind schwer/ die Augen threnen am Morgen / vnd werden dunckel.

Bey etlichen nimpt der Geruch ab/ daß sie nicht können vnterscheid haben im riechen.

Etlichen fallen die Flüsse auff die Backen/ vnd Zahnfleisch.

Etliche fühlen im Schlaffe deß Heupts prickelinge/ als lieffen jhme Ammeissen darinnen.

Die Zeichen aber zufelliger Kranckheiten der Brust / sind diese.

Es pfleget einer viel zu schwitzen vber seinen gantzen Leib / ohne vrsache / die Zunge wird dicke / Oder hat wehtagen vnd pricklinge in der Seiten vnd Schuldern / viel hoyanens / schweren Schlaff / vnd grosse vnruhe deß Nachts / Die Brust wird leichtlich kalt / die Hände zittern / vnd ist einer durstig.

Deß Bauchs zufellige Kranckheit vermelden diese Zeichen: Stiche oder Grimmen in dem Leibe / die Knie vnnd Beine werden schwer / der gantze Leib wird auch schwer vnd trege / laß vnd müde / ohne vrsache.

Die Beine sind stumpff / die Füsse entschlaffen / oder ist jhme zu zeiten gleich / als wolle jhn mit Frost vnd Hitze ein Fieber anstossen.

Der Blasen zufellige Kranckheiten werden durch folgende Zeichen zuvor gespüret / Das der Bauch dicke wird / auch nach wenigem Essen viel Windes vnd viel auffröpsen.

Das Angesicht wird bleich / auch zu zeiten der gantze Leib / das Wasser ist auch bleich / vnd gehet schwerlich ab / es gehet auch bißweilen

Eyter mit/ darauß dan Geschwär der Blasen oder nechsten Glieder angezeiget/ rc.

Wer nu von obgemelten Zeichen etwas an sich vermercket/ deme ist von nöhten/ solchen vorzukommen/ vnd die vrsache (darauß ein jedes pflegt zu entspringen) durch verstendiger vnnd erfahrner Ertzte Rath hinweg zu schaffen/ so wird er die zufelligen Kranckheiten zum besten künnen vermeiden.

Autores,

AVTORES,
Daraus diß Büchlein gezogen.

A

Aëtius
Aëlianus
Ægineta
Adam Lonicerus
Andernacus
Antellus
Apicius
Africanus
Agrippa
Archeſtratus
Ariſtoteles
Avicenna
Avenzoar
Auguſtinus
Averrhoes
Athenæus

B.

Biblia ſacra
Bertrucius
Blondus

C.

Cardanus
Cato.
Cicero
Columella
Conciliator
C, Celſus
C. Tacitus
Cæl. Rhodignius

D.

Damaſcenus
Democritus
Diocles
Dioſcorides
Diphilus
Diogenes Laert.
Diſarius
Dodonæus

E

Eobanus
Epicurus

Erasmus
Erasistratus
F
Fernelius
Fuchsius
Fumanell.
G
Galenus
Gellius
Garcias aborto.
Gratarolus
Gesnerus
Gualther. Ryff.
H
Haly.
Hadrian, Iun.
Heliodorus
Herodotus
Hieronymus
Hippocrates
Hollerius
Horatius
Homerus
Hugo Fridlin.
I
Isaac.
Iohannitius
Iul. Pollux
Iul. Cæsar
L
Levinus Lemnius
Ludo. Vlyssipon.
Lucretius
M
Matthæ. Gradens.
Macer
Macrobius
Marsil. Ficinus
Martialis
Manardus
Marcellus
Matthiolus
Mesue
Mercurialis
Moutanus
N
Nonius
Novenianus
Nicander
O
Oppianus
Oribasius
Otto Brunfels.
Ovidius
P.
Pacuvius

Platina

Platina
Panthaleon de confluent.
P. Hassardus
Plinius
Polybius
Porphyrius
Ptolemæus
Plutarchus
Psellus

R

Rhases
Ruffus

S

Savanorola
Schola Salernit.
Simeon Sethi
Serapio
Sethi Baldachus
Servius
Solinus

T

Thaddæus
Tacuinus
Theodosius
Tragus
Trallianus
Theophrastus
Trincavell.

V

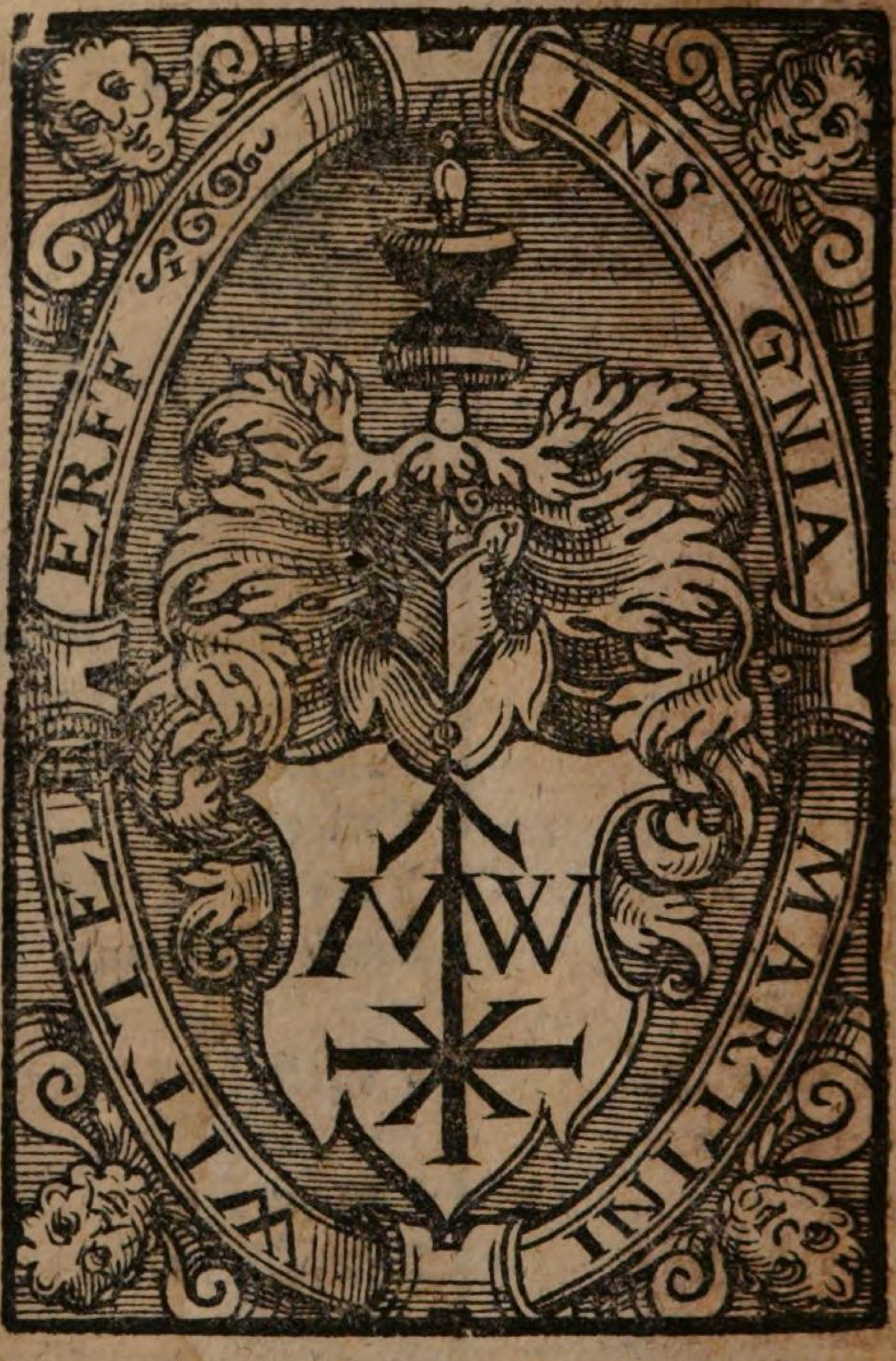
Valerius Maxim.
Valleriola
Varro
Vitalis de furno

VV.

VVittichius

X

Xenocrates
Xenophon.



Gedruckt zu Erf-
furdt/ bey Martin Wittel/ won-
hafft gegen der Meimer-
gassen.

ANNO M. D.C. III.

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Hubner, Bartholomäus,

New Speisebüchlein darinnen kurtzer Unterricht von allerley Speise u. Tranck, so zur menschl. Nahrung dienl. u. in tegl. Gebrauch sind, sampt vielen guten Hauß-Artzneyen, d. Einfeltigen zu gut

Erfurdt 1603

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Philos.2807/2813
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11111564-7